



Sensibilisation de
la collectivité à la
sécurité des aînés



B.A.S.S.I.C.
www.bassic.ca

AINÉS EN SÉCURITÉ

2023

FIÈREMENT PARRAINÉ PAR



IBC · BAC
Insurance Bureau of Canada
Bureau d'assurance du Canada

FIÈREMENT PARRAINÉ PAR



IBC·BAC
Insurance Bureau of Canada
Bureau d'assurance du Canada

Saviez-vous que...

Tous les types de mouvement sont importants et comptent pour votre forme physique et votre santé, y compris le fait de vous tenir debout.

Activités hivernales pour la forme et la santé

Les promenades rapides, le ski de fond ou les raquettes ne sont que quelques exemples d'activités physiques. Vous pouvez y être mieux préparé si vous adoptez un mode de vie actif. Consultez votre médecin ou un professionnel de la condition physique si vous en êtes à vos premiers pas.

Conseils importants pour l'exercice :

- Exercices à faire à la maison en cas de mauvais temps.
- Réchauffez votre corps lentement avec l'activité, incluez une période de récupération.
- Faites des exercices pour vous entendre respirer, tout en pouvant parler pour une intensité d'exercice optimale.
- Prévoyez des périodes de repos pendant vos activités.
- Buvez beaucoup de liquide avant, pendant et après les activités.
- Amusez-vous tout en profitant du plein air.



Pour plus d'informations, consultez la page :
https://csepguidelines.ca/language/fr/directives/adultes_65/

JANVIER 2023

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI																																																																																					
1 Jour de l'An Dernier jour de la fête de Kwanzaa	2	3	4	5 CTPS/ACT Taxe sur les produits et services/ Crédit pour la taxe de vente harmonisée/Allocation canadienne pour les travailleurs	6 ○ Épiphanie	7																																																																																					
8	9	10 Prestation Trillium de l'Ontario	11	12	13 PIAC Paieement de l'incitatif à agir pour le climat	14 ◐																																																																																					
15	16	17	18	19	20	21 ●																																																																																					
22 Nouvel An chinois	23	24	25	26	27 Date de paiement SV/RPC	28 ◐																																																																																					
29	30	31	 <p>ESSAI DES DÉTECTEURS DE FUMÉE ET DE MONOXYDE DE CARBONE N'oubliez PAS! VÉRIFIEZ-LES!</p>		DÉCEMBRE 2022 <table border="1"> <tr><th>D</th><th>L</th><th>M</th><th>M</th><th>J</th><th>V</th><th>S</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr> <tr><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td></tr> <tr><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td></tr> <tr><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td></tr> </table>	D	L	M	M	J	V	S					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	FÉVRIER 2023 <table border="1"> <tr><th>D</th><th>L</th><th>M</th><th>M</th><th>J</th><th>V</th><th>S</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr> <tr><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td></tr> <tr><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td></tr> <tr><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td></tr> <tr><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	D	L	M	M	J	V	S					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28				
D	L	M			M	J	V	S																																																																																			
				1	2	3																																																																																					
4	5	6	7	8	9	10																																																																																					
11	12	13	14	15	16	17																																																																																					
18	19	20	21	22	23	24																																																																																					
25	26	27	28	29	30	31																																																																																					
D	L	M	M	J	V	S																																																																																					
				1	2	3	4																																																																																				
5	6	7	8	9	10	11																																																																																					
12	13	14	15	16	17	18																																																																																					
19	20	21	22	23	24	25																																																																																					
26	27	28																																																																																									

● Nouvelle lune ○ Pleine lune ◐ Premier quartier ◑ Dernier quartier

Activités hivernales pour la forme et la santé

FIÈREMENT PARRAINÉ PAR



IBC·BAC
Insurance Bureau of Canada
Bureau d'assurance du Canada

Saviez-vous que...

En faisant vos impôts, vous pourriez bénéficier de prestations et de crédits, comme le crédit pour la TPS/TVH.

Il y a un comptoir d'impôts pour vous!

Si vous avez un revenu modeste et une situation fiscale simple, les bénévoles du Programme communautaire des bénévoles en matière d'impôt peuvent être en mesure de faire vos impôts pour vous, gratuitement!

Assurez-vous d'avoir vos feuillets de renseignements fiscaux, vos reçus, votre numéro d'assurance sociale et une pièce d'identité.

Les comptoirs d'impôts sont généralement proposés en mars et avril de chaque année, mais certains le sont toute l'année.

Vous n'avez pas besoin d'être un expert fiscal pour aider les gens. Joignez-vous à des milliers de bénévoles partout au Canada et faites du bénévolat dans un comptoir d'impôts gratuits! Rendez-vous sur le site www.canada.ca/fr/agence-revenu/campagnes/pcbmi-impot-benevole.html pour plus d'informations.



Pour savoir si vous êtes admissible ou pour trouver un comptoir d'impôts, visitez :
<https://www.canada.ca/fr/agence-revenu/campagnes/aide-gratuite-pour-vos-impots.html>
ou composez le **1-800-959-8281**.

FÉVRIER 2023

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
			1	2	3	4
5	6	7	8	9 Jour de la marmotte	10	11
SEMAINE DE LA CANNE BLANCHE (DU 6 AU 12 FÉVRIER)						
					Prestation Trillium de l'Ontario	
12	13	14	15	16	17	18
		Jour de la Saint-Valentin				
19	20	21	22	23	24	25
	Jour de la famille		Mercredi des Cendres		Date de paiement SV/RPC	
26	27	28	FÉVRIER EST LE MOIS DE L'HISTOIRE DES NOIRS		JANVIER 2023 D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	MARS 2023 D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

● Nouvelle lune ○ Pleine lune ◐ Premier quartier ◑ Dernier quartier

Il y a un comptoir d'impôts pour vous!

FIÈREMENT PARRAINÉ PAR



IBC·BAC

Insurance Bureau of Canada
Bureau d'assurance du Canada

Saviez-vous que...

De nouvelles escroqueries sont signalées chaque jour, mais il existe des mesures simples que vous pouvez prendre pour vous protéger de la fraude.

Protégez-vous contre la fraude

Protégez vos informations financières et personnelles afin d'éviter la fraude financière et le vol d'identité.

- Ne divulguez pas les informations relatives à votre identité personnelle, notamment votre date de naissance, votre numéro de permis de conduire, etc.
- Ne répondez jamais à un courriel, un SMS ou un appel téléphonique vous demandant des renseignements personnels.
- Examinez régulièrement vos relevés bancaires et de carte de crédit, et signalez immédiatement tout problème à votre institution financière.
- Déchiquez les documents dont vous n'avez pas besoin et qui contiennent vos renseignements personnels et financiers.
- Vérifiez chaque année votre rapport et votre score de crédit.
- Effacez fréquemment vos identifiants, mots de passe et historique de navigation.
- Gardez vos appareils en sécurité, mettez à jour votre logiciel antivirus et changez régulièrement vos mots de passe.
- Utilisez des sites Web sûrs et fiables.
- Signalez immédiatement la perte ou le vol de vos cartes d'identité, de débit ou de crédit à votre institution financière et aux agences d'évaluation du crédit du Canada.



Rendez-vous au **Gerezmeuxvotreargent.ca** pour obtenir de plus amples renseignements et des ressources sur la façon de vous protéger contre la fraude.

MARS 2023

DIMANCHE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

ESSAI DES
DETECTEURS
DE FUMÉE ET
DE MONOXYDE
DE CARBONE

N'oubliez
PAS!
VÉRIFIEZ-LES!

FÉVRIER 2023						
D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

5

6

7



8

9

10

Prestation Trillium de l'Ontario

11

12

Heure avancée
(quelques exceptions)

Changeement d'HEURE,
changeement de PILES.

13

14



15

Holi

16

17

Saint-Patrick

18

19

20

21



22

23

24

25

SEMAINE DE PRÉVENTION DES EMPOISONNEMENTS (DU 19 AU 25 MARS)

Début du printemps

Début du ramadan

26

27

28



29

Date de paiement SV/RPC

30

31

AVRIL 2023						
D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

● Nouvelle lune ○ Pleine lune ◐ Premier quartier ◑ Dernier quartier

Protégez-vous contre la fraude

FIÈREMENT PARRAINÉ PAR



IBC·BAC
Insurance Bureau of Canada
Bureau d'assurance du Canada

Saviez-vous que...

Il est facile de s'inscrire à Mon dossier Service Canada (MDSC)! MDSC vous permet de demander et de consulter vos informations pour le Régime de pensions du Canada (RPC) et la Sécurité de la vieillesse (SV). Évitez les files d'attente et demandez vos prestations en ligne en toute sécurité!

Service Canada

Inscrivez-vous à Mon dossier Service Canada (MDSC) sur le site Canada.ca en utilisant votre cléGC ou vos informations de connexion bancaire en ligne. Vous pouvez demander et consulter vos informations pour les prestations suivantes :

Régime de pensions du Canada (RPC)

- Pension de retraite
- Pension de survivant
- Prestations d'invalidité
- Prestation de décès

Sécurité de la vieillesse (SV)

- Pension de la SV
- Supplément de revenu garanti (SRG)
- Indemnité
- Allocation au survivant

Besoin d'aide?

- Soumettez une demande de service électronique par l'intermédiaire du site eservices.canada.ca.
- Composez le 1-800-277-9914
- Rendez-vous dans un bureau de Service Canada

CONSEIL EN MATIÈRE DE SÉCURITÉ

Protégez toujours vos renseignements personnels. Ne donnez pas et ne partagez pas les mots de passe ou les codes de sécurité avec qui que ce soit!



Pour de plus amples renseignements sur la Sécurité de la vieillesse et le Régime de pensions du Canada, visitez le site **Canada.ca** ou composez le **1-800-277-9914 (ATS 1-800-255-4786)**.

AVRIL 2023

DIMANCHE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

MARS 2023						
D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

MAI 2023						
D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



2
Dimanche des Rameaux

3

4

5
CTPS/ACT
Taxe sur les produits et services/
Crédit pour la taxe de vente
harmonisée/Allocation canadienne
pour les travailleurs

6 ○
Premier jour de la
Pâque juive

7
Vendredi saint

8

9
Dimanche de Pâques

10
Prestation Trillium de
l'Ontario
Lundi de Pâques

11

12

13 ●
Dernier jour de la
Pâque juive

14
PIAC
Paiement de l'incitatif à agir
pour le climat

15

16

17

18

19

20 ●

21

22
Aïd-el-Fitr

23

24

25

26

27 ●

28

29

30

Date de paiement SV/RPC

FIÈREMENT PARRAINÉ PAR



IBC·BAC
Insurance Bureau of Canada
Bureau d'assurance du Canada

Saviez-vous que...

Les urgences peuvent survenir à tout moment, et la meilleure approche est d'être préparé! Pendant une urgence, nous avons tous et toutes un rôle à jouer.

Soyez prêt à tout

Établir un plan

- Assurez-vous que tous les membres de votre foyer savent ce qu'il faut faire avant, pendant et après une urgence.
- Établissez un réseau de personnes qui peuvent vous aider en cas d'urgence.

Préparer une trousse

- Préparez une trousse d'urgence de trois jours à utiliser lors d'une éventuelle évacuation de votre domicile ou de votre communauté.
- Parmi les éléments importants à inclure dans la trousse, citons les médicaments (en particulier les médicaments sur ordonnance), une lampe de poche en état de marche, de l'eau (6 litres), des aliments non périssables et des collations, une liste de renseignements personnels et de personnes-ressources.
- Ayez toujours votre téléphone cellulaire chargé et accessible.

Rester informé

- Pour rester informé pendant une situation d'urgence, suivez les médias locaux à la télévision, à la radio ou dans les médias sociaux.



Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site **Préparez-vous.ca**.

MAI 2023

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI																																																								
	1	2	3	4	5 ○	6																																																								
7	8	9	10	11	12 ●	13																																																								
SEMAINE DE LA SÉCURITÉ CIVILE (DU 7 AU 13 MAI)																																																														
			Prestation Trillium de l'Ontario																																																											
14	15	16	17	18	19 ●	20																																																								
Fête des Mères																																																														
21	22	23	24	25	26	27 ●																																																								
	Fête de Victoria																																																													
28	29	30	31	 <p>ESSAI DES DÉTECTEURS DE FUMÉE ET DE MONOXYDE DE CARBONE</p> <p>N'OUBLIEZ PAS! VÉRIFIEZ-LES!</p>		<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="7">AVRIL 2023</th> </tr> <tr> <th>D</th><th>L</th><th>M</th><th>M</th><th>J</th><th>V</th><th>S</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr> <tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr> <tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr> <tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr> <tr><td>30</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table>	AVRIL 2023							D	L	M	M	J	V	S							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30						
AVRIL 2023																																																														
D	L	M	M	J	V	S																																																								
						1																																																								
2	3	4	5	6	7	8																																																								
9	10	11	12	13	14	15																																																								
16	17	18	19	20	21	22																																																								
23	24	25	26	27	28	29																																																								
30																																																														
	Date de paiement SV/RPC			<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="7">JUIN 2023</th> </tr> <tr> <th>D</th><th>L</th><th>M</th><th>M</th><th>J</th><th>V</th><th>S</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1 2 3</td></tr> <tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr> <tr><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td></tr> <tr><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td></tr> <tr><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td></td></tr> </tbody> </table>	JUIN 2023							D	L	M	M	J	V	S							1 2 3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30										
JUIN 2023																																																														
D	L	M	M	J	V	S																																																								
						1 2 3																																																								
4	5	6	7	8	9	10																																																								
11	12	13	14	15	16	17																																																								
18	19	20	21	22	23	24																																																								
25	26	27	28	29	30																																																									

● Nouvelle lune ○ Pleine lune ◐ Premier quartier ◑ Dernier quartier

Soyez prêt à tout

FIÈREMENT PARRAINÉ PAR



IBC·BAC
Insurance Bureau of Canada
Bureau d'assurance du Canada

Saviez-vous que...

On estime que 8,2 % des Canadiens de 55 ans et plus sont victimes de mauvais traitements. Vous pouvez contribuer à promouvoir les droits des personnes âgées dans votre communauté le 15 juin, Journée internationale de sensibilisation pour contrer les abus envers les personnes âgées. Nous avons tous un rôle à jouer pour que les Canadiens âgés vivent en sécurité et dans la dignité.

La prévention de la maltraitance des personnes âgées est une responsabilité partagée

Apprenez à reconnaître les signes avant-coureurs et les mesures que vous pouvez prendre pour prévenir la maltraitance des personnes âgées.

Conseils de prévention pour les personnes âgées :

- Restez en contact – Maintenez des contacts réguliers avec vos amis, votre famille et vos réseaux de soutien.
- Restez actif au sein de la communauté.
- Ayez votre propre téléphone et ouvrez votre propre courrier.
- Familiarisez-vous avec les services destinés aux personnes âgées.
- Prenez le contrôle de vos décisions et de vos soins de santé.
- Informez-vous sur vos droits.
- Demandez de l'aide quand vous en avez besoin.
- Planifiez votre avenir et communiquez vos souhaits.
- Demandez l'avis indépendant d'une personne de confiance avant de signer tout document.
- Si quelque chose vous semble anormal, parlez-en à quelqu'un en qui vous avez confiance.



Pour plus d'informations, visitez le site Elder Abuse Prevention Ontario à la page www.eapon.ca.

JUIN 2023

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
JUIN EST LE MOIS DES AÎNÉS ET LE MOIS DE LA FIERTÉ GAIE			MAI 2023 D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1	2	3 ○
4	5	6	7	8	9	10 ●
SEMAINE CANADIENNE DE L'ENVIRONNEMENT (DU 4 AU 10 JUIN)						
			Journée de l'air pur		Prestation Trillium de l'Ontario	
11	12	13	14	15	16	17
				Journée internationale de sensibilisation pour contrer les abus envers les personnes âgées		
18 ●	19	20	21	22	23	24
Fête des Pères			Journée nationale des peuples autochtones Début de l'été			
25	26 ●	27	28	29	30	JUILLET 2023 D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
			Date de paiement SV/RPC			

● Nouvelle lune ○ Pleine lune ◐ Premier quartier ◑ Dernier quartier

La prévention de la maltraitance des personnes âgées est une responsabilité partagée

FIÈREMENT PARRAINÉ PAR



IBC·BAC
Insurance Bureau of Canada
Bureau d'assurance du Canada

Saviez-vous que...

Plus de 2 000 personnes âgées sont admises à l'hôpital en raison d'un empoisonnement involontaire chaque année au Canada.

Empoisonnement involontaire

De nombreux produits chimiques ménagers présents dans nos maisons peuvent être dangereux s'ils ne sont pas utilisés conformément aux instructions. Cela inclut les nettoyants ménagers, les détergents, les pesticides, les adhésifs et les médicaments. Restez en sécurité, vous et votre famille, grâce à quelques conseils simples :

- Utilisez un pilulier ou un pense-bête pour vous assurer que vous prenez le bon médicament, la bonne dose et au bon moment.
- Apportez les médicaments inutilisés ou périmés à une pharmacie pour qu'ils soient éliminés de manière appropriée. Ne les jetez pas dans les toilettes ou à la poubelle. Empêchez-les d'entrer dans notre eau, notre sol et notre air.
- Conservez l'eau de Javel, les détergents et les autres produits chimiques ménagers dans leur emballage d'origine afin de savoir ce qu'ils contiennent et de disposer des avertissements de sécurité et du mode d'emploi.
- Veillez à enfermer tout le cannabis, les liquides à vapotage et les produits chimiques ménagers dans les armoires et les tiroirs, à l'écart et hors de portée des enfants et des animaux domestiques.
- Conservez le numéro de téléphone de votre centre antipoison local dans un endroit facile à trouver, par exemple sur le réfrigérateur ou dans votre téléphone. Pour en savoir plus et trouver votre centre antipoison local, consultez le site infopoison.ca.



Pour plus d'informations, visitez le site de Santé Canada (canada.ca/maison-saine)
et de Parachute (parachute.ca/fr/sujet-blessure/empoisonnement).

JUILLET 2023

DIMANCHE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

JUIN 2023						
D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

AOÛT 2023						
D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



1

Fête du Canada

2

3



4

5

CTPS/ACT
Taxe sur les produits et services/
Crédit pour la taxe de vente
harmonisée/Allocation canadienne
pour les travailleurs

6

7

8

9



10

Prestation Trillium de
l'Ontario

11

12

13

14

PIAC
Paiement de l'incitatif à agir
pour le climat

15

16

17



18

19

20

21

22

23

24

25



26

27

28

29

30

31

Date de paiement SV/RPC

● Nouvelle lune ○ Pleine lune ◐ Premier quartier ◑ Dernier quartier

Empoisonnement involontaire

FIÈREMENT PARRAINÉ PAR



IBC·BAC
Insurance Bureau of Canada
Bureau d'assurance du Canada

La Cote air santé (CAS)

- Est une échelle conçue pour vous aider à comprendre ce que la qualité de l'air autour de vous signifie pour votre santé.
- Fournit un chiffre de 1 à 10+ pour montrer le risque sanitaire associé à la qualité de l'air local. Plus le chiffre est élevé, plus le risque est grand.
- Fournit des messages de santé pour les personnes les plus touchées par la pollution de l'air, notamment les personnes âgées et les personnes souffrant de problèmes cardiaques ou pulmonaires.
- Vous aide à prendre des mesures pour protéger votre santé et celle des personnes dont vous avez la charge en limitant l'exposition à la pollution atmosphérique. Par exemple, vous pouvez choisir d'ajuster ou de reprogrammer vos activités extérieures lorsque la CAS est élevée.

*La CAS est une initiative d'Environnement Canada et de Changement climatique Canada, de Santé Canada et des provinces et territoires.

Saviez-vous que...

La pollution atmosphérique a tendance à être plus élevée les jours de grande chaleur. Consultez la CAS locale pour prévoir le meilleur moment pour être actif à l'extérieur.

Cote air santé



Vérifiez la
CAS
avant d'aller
à l'extérieur.



Pour obtenir de plus amples renseignements sur la Cote air santé, visitez le site www.coteairsante.ca, communiquez avec Santé Canada à air@hc-sc.gc.ca ou téléchargez l'application **MétéoCAN**.



AOÛT 2023

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI																																																																																																									
 <p>ESSAI DES DETECTEURS DE FUMÉE ET DE MONOXYDE DE CARBONE</p> <p>N'OUBLIEZ PAS! VÉRIFIEZ-LES!</p>		1 ○	2	3	4	5																																																																																																									
6	7 Congé civique	8 ●	9	10 Prestation Trillium de l'Ontario	11	12																																																																																																									
13	14	15	16 ●	17	18	19																																																																																																									
20	21	22	23	24 ●	25	26																																																																																																									
27	28	29 Date de paiement SV/RPC	30 ○	31	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="7">JUILLET 2023</th> </tr> <tr> <th>D</th><th>L</th><th>M</th><th>M</th><th>J</th><th>V</th><th>S</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr> <tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr> <tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr> <tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr> <tr><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table>	JUILLET 2023							D	L	M	M	J	V	S							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31						<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="7">SEPTEMBRE 2023</th> </tr> <tr> <th>D</th><th>L</th><th>M</th><th>M</th><th>J</th><th>V</th><th>S</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1 2</td></tr> <tr><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td></tr> <tr><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td></tr> <tr><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td></tr> <tr><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td></tr> </tbody> </table>	SEPTEMBRE 2023							D	L	M	M	J	V	S							1 2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
JUILLET 2023																																																																																																															
D	L	M	M	J	V	S																																																																																																									
						1																																																																																																									
2	3	4	5	6	7	8																																																																																																									
9	10	11	12	13	14	15																																																																																																									
16	17	18	19	20	21	22																																																																																																									
23	24	25	26	27	28	29																																																																																																									
30	31																																																																																																														
SEPTEMBRE 2023																																																																																																															
D	L	M	M	J	V	S																																																																																																									
						1 2																																																																																																									
3	4	5	6	7	8	9																																																																																																									
10	11	12	13	14	15	16																																																																																																									
17	18	19	20	21	22	23																																																																																																									
24	25	26	27	28	29	30																																																																																																									

● Nouvelle lune ○ Pleine lune ◐ Premier quartier ◑ Dernier quartier

FIÈREMENT PARRAINÉ PAR



IBC·BAC
Insurance Bureau of Canada
Bureau d'assurance du Canada

Saviez-vous que...

De nombreuses personnes réduisent progressivement leur conduite, jusqu'à ce qu'un jour elles s'arrêtent tout simplement.

Est-il temps de raccrocher les clés?

Il arrive un moment où nous devons tous envisager de limiter notre conduite ou d'arrêter de conduire. Bien que cette décision ne soit pas facile à prendre, il peut être utile de savoir que d'autres personnes âgées ont pris cette décision et ont réussi à adapter leur mode de vie, et que vous le ferez aussi.

Envisagez d'autres solutions à la conduite si vous êtes d'accord avec les points suivants :

- Les autres conducteurs me klaxonnent fréquemment.
- Je suis souvent victime d'accrochages et d'accidents évités de justesse.
- La famille ou les amis s'inquiètent de ma conduite.
- Il m'arrive de me perdre en voiture ou d'oublier où je vais.
- J'ai une limitation physique ou cognitive qui rend difficile la conduite en toute sécurité.



Pour de plus amples renseignements, consultez le site www.ontario.ca/fr/page/renouvellement-dun-permis-de-conduire-de-categorie-g-personnes-agees.

SEPTEMBRE 2023

DIMANCHE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

AOÛT 2023						
D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

OCTOBRE 2023						
D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



3

4

Fête du Travail

5

6

☾

7

8

Prestation Trillium de l'Ontario

9

10

Fête des grands-parents

11

12

13

14

●

15

16

Rosh Hashanah

17

18

19

20

21

22

☾

23

Début de l'automne

24

25

Yom Kippur

26

Date de paiement SV/RPC

27

28

29

○

30

Journée nationale de la vérité et de la réconciliation

● Nouvelle lune ○ Pleine lune ☾ Premier quartier ☽ Dernier quartier

Est-il temps de raccrocher les clés?

FIÈREMENT PARRAINÉ PAR



IBC·BAC
Insurance Bureau of Canada
Bureau d'assurance du Canada

Saviez-vous que...

Il y a 50 ans, vous aviez près de 20 minutes pour échapper à un incendie dans votre maison, aujourd'hui, vous pourriez avoir moins de 3 minutes!

La sécurité incendie dans votre maison

Tout le monde doit savoir quoi faire et où aller en cas d'incendie. VOUS devez prendre des mesures immédiates pour sortir.

Alerte précoce

- Installez des détecteurs de fumée à chaque étage et à l'extérieur de chaque chambre à coucher. Pour une protection accrue, installez-en un dans chaque chambre à coucher.
- Si vous êtes sourd ou malentendant, installez un détecteur de fumée qui utilise une lumière clignotante ou des vibrations.

Sortir

- Établissez un plan d'évacuation de la maison avec, si possible, deux issues pour chaque pièce.
- Prévoyez un lieu de rencontre à l'extérieur, à une distance sûre du domicile.
- Envisagez de dormir dans une chambre au rez-de-chaussée afin de faciliter votre fuite.
- Pratiquez votre exercice d'évacuation en cas d'incendie à domicile et prévoyez de réveiller et d'aider les personnes qui utilisent un appareil de mobilité.
- Ayez un téléphone, et un appareil de mobilité si nécessaire, près de votre lit en cas d'urgence.

Lorsque le détecteur de fumée retentit, sortez et restez dehors! Allez à votre lieu de rencontre extérieur et composez le 9-1-1.



Vous trouverez de plus amples renseignements en consultant cette page Web (en anglais seulement) :

www.nfpa.org/Public-Education/Fire-causes-and-risks/Specific-groups-at-risk/Older-adults.

OCTOBRE 2023

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI																																																																																					
1 Journée internationale des personnes âgées	2	3	4	5 CTPS/ACT Taxe sur les produits et services/ Crédit pour la taxe de vente harmonisée/Allocation canadienne pour les travailleurs	6 ☾	7																																																																																					
8	9	10	11	12	13	14 ●																																																																																					
SEMAINE DE PRÉVENTION DES INCENDIES (DU 8 AU 14 OCTOBRE)																																																																																											
	Action de grâce	Prestation Trillium de l'Ontario			PIAC Paiement de l'incitatif à agir pour le climat																																																																																						
15	16	17	18	19	20	21 ☾																																																																																					
22	23	24	25	26	27	28 ○																																																																																					
					Date de paiement SV/RPC																																																																																						
29	30	31 Halloween	 ESSAI DES DÉTECTEURS DE FUMÉE ET DE MONOXYDE DE CARBONE <small>N'oubliez pas! VÉRIFIEZ-LES!</small>		<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p style="background-color: #e67e22; color: white; padding: 2px;">SEPTEMBRE 2023</p> <table border="1" style="font-size: 8px; border-collapse: collapse; width: 100%;"> <thead> <tr><th>D</th><th>L</th><th>M</th><th>M</th><th>J</th><th>V</th><th>S</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td></td></tr> <tr><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td></tr> <tr><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td></tr> <tr><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td></tr> <tr><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td></tr> </tbody> </table> </div> <div style="width: 45%;"> <p style="background-color: #e67e22; color: white; padding: 2px;">NOVEMBRE 2023</p> <table border="1" style="font-size: 8px; border-collapse: collapse; width: 100%;"> <thead> <tr><th>D</th><th>L</th><th>M</th><th>M</th><th>J</th><th>V</th><th>S</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr> <tr><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td></tr> <tr><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td></tr> <tr><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td></tr> <tr><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table> </div> </div>		D	L	M	M	J	V	S					1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	D	L	M	M	J	V	S					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
D	L	M	M	J	V	S																																																																																					
				1	2																																																																																						
3	4	5	6	7	8	9																																																																																					
10	11	12	13	14	15	16																																																																																					
17	18	19	20	21	22	23																																																																																					
24	25	26	27	28	29	30																																																																																					
D	L	M	M	J	V	S																																																																																					
				1	2	3	4																																																																																				
5	6	7	8	9	10	11																																																																																					
12	13	14	15	16	17	18																																																																																					
19	20	21	22	23	24	25																																																																																					
26	27	28	29	30																																																																																							

● Nouvelle lune ○ Pleine lune ☾ Premier quartier ☽ Dernier quartier

La sécurité incendie dans votre maison

FIÈREMENT PARRAINÉ PAR



IBC·BAC
Insurance Bureau of Canada
Bureau d'assurance du Canada

Saviez-vous que...

La marche, pratiquée en toute sécurité en hiver, peut améliorer la santé mentale, sociale et physique, notamment l'équilibre, la souplesse et la force musculaire.

Marcher en toute sécurité en hiver

Avant de commencer :

- Surveillez les prévisions météorologiques et planifiez.
- Sachez où se trouvent les toilettes et les bancs.
- Superposez vos vêtements pour plus de confort.
- Envisagez d'apporter une canne ou des bâtons de marche.
- Choisissez des chaussures chaudes et stables. Découvrez les meilleures bottes chez www.ratemytreads.ca.

Pendant votre promenade :

- Commencez par des distances plus courtes pour développer votre endurance.
- Laissez à vos yeux le temps de s'adapter lorsque vous passez de l'extérieur à l'intérieur et vice versa.
- Faites attention à la glace, aux fissures, aux surfaces inégales ou changeantes.
- Marchez comme un pingouin sur la glace ou sur une surface irrégulière. Déplacez-vous lentement, avec de bons appuis au sol, raccourcissez vos foulées et traînez les pieds. Mains sur les côtés pour un meilleur équilibre.
- Soyez très prudent sur les marches et utilisez les rampes disponibles.

Après votre marche :

- Évaluez comment vous vous sentez et si vous avez mal, passez à des promenades plus courtes.
- Signalez tout danger à votre municipalité.



Pour plus d'informations, consultez le site Web du Mois de la prévention des chutes à l'adresse suivante :
www.novembresanschute.ca/adultes/passez-a-laction-adultes/idees-dactivite/la-marche-en-hiver-en-toute-securite.
Présenté par Parachute (www.parachute.ca).

NOVEMBRE 2023

DIMANCHE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

OCTOBRE 2023

D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

**MOIS DE SENSIBILISATION
AU RADON**

TAKE
ACTION
ON RADON
www.TakeActionOnRadon.ca

1

2

3

4

SEMAINE DE SENSIBILISATION AU MONOXYDE DE CARBONE

Fête des Saints

Fête des Morts

5  **Heure avancée**
(quelques exceptions)



Changeement d'**HEURE**,
changeement de **PILES.** 

6

7

8

9

10

11

(DU 1^{ER} AU 7 NOVEMBRE)

Journée nationale des
vétérans autochtones

Prestation Trillium de
l'Ontario

Jour du Souvenir

12

13



14

15

16

17

18

Diwali

Journée nationale du
souvenir des victimes de
la route

19

20



21

22

23

24

25

26

27



28

29

30

Date de paiement SV/RPC



**ESSAI DES
DÉTECTEURS
DE FUMÉE ET
DE MONOXYDE
DE CARBONE**

N'oubliez
PAS!
VÉRIFIEZ-LES!

DÉCEMBRE 2023

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

● Nouvelle lune ○ Pleine lune ◐ Premier quartier ◑ Dernier quartier

Marcher en toute sécurité en hiver

FIÈREMENT PARRAINÉ PAR



IBC·BAC
Insurance Bureau of Canada
Bureau d'assurance du Canada

Saviez-vous que...

Le monoxyde de carbone (CO) est un gaz que vous ne pouvez ni voir, ni goûter, ni sentir. On l'appelle souvent « le tueur silencieux ». Les maux de tête, les nausées et la somnolence sont des symptômes de l'empoisonnement au CO.

Sensibilisation au monoxyde de carbone

La prévention et la détection sont deux moyens de se protéger contre l'empoisonnement au monoxyde de carbone :

- Faites inspecter les appareils à gaz, les équipements de chauffage à combustible et les cheminées conformément aux instructions du fabricant.
- Installez et maintenez des alarmes de CO à l'extérieur de chaque zone de sommeil séparée et dans d'autres endroits comme l'exigent les lois, les codes ou les normes. Suivez les instructions du fabricant pour le placement et la hauteur de montage. Pour une protection supplémentaire, installez une alarme CO à chaque niveau de la maison.
- Sachez la différence entre le son de l'alarme CO et celui de l'avertisseur de fumée, ainsi que les signaux de batterie faible sur toutes vos alarmes. Si le signal sonore de batterie faible retentit, remplacez les piles ou l'appareil; vérifiez la date, car votre détecteur de CO expire généralement tous les 8 à 10 ans!
- Si l'alarme CO se déclenche, mettez-vous à l'air libre et composez le 9-1-1 ou appelez les pompiers.

Monoxyde de carbone:
Êtes-vous au courant?

Oui

Non

Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site www.cosafety.ca

DÉCEMBRE 2023

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
NOVEMBRE 2023 D L M M J V S 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	JANVIER 2024 D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	 <p>ESSAI DES DÉTECTEURS DE FUMÉE ET DE MONOXYDE DE CARBONE</p> <p>N'oubliez pas! VÉRIFIEZ-LES!</p>			1	2
3	4	5 	6	7	8	9
SEMAINE NATIONALE DE LA SÉCURITÉ ROUTIÈRE (DU 1^{ER} AU 7 DÉCEMBRE)					Premier jour de la Hanoukka Prestation Trillium de l'Ontario	
10	11	12 	13	14	15	16
					Dernier jour de la Hanoukka	
17	18	19 	20	21	22	23
			Date de paiement SV/RPC	Début de l'hiver		
24	25	26 	27	28	29	30
Veille de Noël						
31	Noël	Premier jour de la fête de Kwanzaa Lendemain de Noël				
Veille du jour de l'An						

 Nouvelle lune
  Pleine lune
  Premier quartier
  Dernier quartier

Sensibilisation au monoxyde de carbone

CONTACTS

NUMÉROS À APPELER

Docteur	
Dentiste	
Pharmacie	
Institution financière	
Compagnie d'assurance	
Service de police	
Service incendie	
Services ambulanciers	
Coordonnées en cas d'urgence	



Ligne d'information sur le SIDA et la santé sexuelle	1-800-668-2437
Centre antifraude du Canada	1-888-495-8501
Services canadiens de l'ouïe	1-866-518-0000
Caregiver Exchange (échange d'aidants)	1-519-660-5910 ext 5929
Services de soutien à domicile et en milieu communautaire - Centre	1-866-392-5446
Ville de Toronto	311
Community Home Assistance To Seniors (CHATS)	1-877-452-4287
Connex Ontario	1-866-531-2600
CRA : Renseignements sur l'impôt des particuliers	1-800-959-8281

SITES WEB D'INTÉRÊT

Société Alzheimer du Canada	alzheimer.ca
B.A.S.S.I.C.	bassic.ca
Association canadienne des individus retraités	carp.ca
Société canadienne du cancer	cancer.ca
Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées	ccsmh.ca
Association canadienne du diabète	diabetes.ca
Canadian Centre for Elder Law	bcli.org/ccel
Association canadienne de soins palliatifs	chpca.net
Institut national canadien pour les aveugles	cnib.ca
Association des pharmaciens du Canada	pharmacists.ca
Lignes directrices sur l'activité physique	csepguidelines.ca
Services de soutien CHATS	chats.on.ca
Bureaux de crédit :	
Equifax	consumer.equifax.ca
Trans Union	transunion.ca
Epilepsy Ontario	epilepsyontario.org
Santé Canada	Canada.ca/sante

Services de crises du Canada	1-833-456-4566
Échec au crime	1-800-222-8477
Prévention de la maltraitance envers les aînés Ontario, ligne d'assistance aux personnes âgées	1-866-299-1011
Emploi Ontario	1-800-387-5656 ou ATS : 1-866-533-6339
Santé Canada	1-866-225-0709 ou ATS : 1-800-465-7735
Home Care Ontario	905-543-9474
Soutien aux Autochtones et aux membres des Premières Nations : Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être	1-855-242-3310
Prévention des blessures au Sunnybrook Health Sciences Centre	416-480-5912
Bureau d'assurance du Canada	1-844-227-5422
Demande de renseignements SV/RPC	1-800-277-9914 ou ATS : 1-800-255-4786
Services sociaux et communautaires de l'Ontario	211
Association ontarienne de soutien communautaire	1-800-267-6272
Centre antipoison de l'Ontario	1-800-268-9017
Commission des valeurs mobilières de l'Ontario	1-877-785-1555
Soutien à la fierté et aux personnes LGBTQ+ PFLAG Canada	1-888-530-6777
Municipalité régionale de York : AccessYork	1-877-464-9675 ou ATS : 1-866-512-6228
Service Canada :	1-800-622-6232 ou ATS : 1-800-926-9105
Service Ontario	1-800-267-8097 ou ATS : 1-800-268-7095
Service Ontario : MedsCheck	1-866-255-6701 ou ATS : 1-800-387-5559
Télésanté Ontario	1-866-797-0000 ou ATS : 1-866-797-0007
VON (Infirmières de l'Ordre de Victoria du Canada)	1-888-866-2273

Fondation des maladies du cœur du Canada	cœuretavc.ca
Services aux Autochtones Canada	canada.ca/fr/services-autochtones-canada.html
Bureau d'assurance du Canada	ibc.ca/on
Ministère des Transports	ontario.ca/fr/page/renouvellement-dun-permis-de-conduire-de-categorie-g-personnes-agees
Initiative nationale pour les soins des personnes âgées (INSPA) . .	nicenet.ca
Commissariat à la protection de la vie privée du Canada . .	priv.gc.ca/fr
Commission des valeurs mobilières de l'Ontario. . .	gerezmeuxvotreargent.ca
Société des organisations des citoyens aînés de l'Ontario . .	ocsc.ca
Société canadienne du Parkinson	parkinson.ca
Soutien à la fierté et aux personnes LGBTQ+ : PFLAG Canada. . .	pflagcanada.ca
Agence de la santé publique du Canada . .	canada.ca/fr/sante-publique.html
Senior Pride Network	www.seniorpridenetwork.com
Service Canada	canada.ca
Service Ontario	ServiceOntario.ca
Société de l'arthrite	arthritis.ca
Réseau canadien pour la prévention du mauvais traitement des aînés . .	cnpea.ca/fr
Le conseil des Canadiens	canadians.org
Anciens Combattants Canada	veterans.gc.ca/ra

Guide des programmes et services pour les personnes âgées
ontario.ca/fr/page/information-pour-les-aines



Sensibilisation de la communauté aux questions de sécurité des personnes âgées

Pour de plus amples renseignements, consultez le site
www.bassic.ca



Le comité B.A.S.S.I.C. est un partenariat entre les prestataires de services, les soignants et les membres de la collectivité qui travaillent ensemble au bien-être des aînés.

Notre mission consiste à améliorer la qualité de vie des aînés en sensibilisant le public aux questions touchant à la sécurité des aînés.

Partenaires B.A.S.S.I.C.



compliments de:



FIÈREMENT PARRAINÉ PAR



IBC · BAC
Insurance Bureau of Canada
Bureau d'assurance du Canada