



Sensibilisation de
la collectivité à la
sécurité des aînés



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

AINÉS EN SÉCURITÉ

2024

FIÈREMENT PARRAINÉ PAR



FIÈREMENT
PARRAINÉ PAR



Le partenariat entre Crime Stoppers of York Region et les personnes âgées

- vise à soutenir la communauté de manière proactive en aidant les forces de l'ordre à résoudre des crimes dans l'anonymat, améliorant ainsi la qualité de vie des personnes âgées.
- S'engage auprès des personnes âgées en participant à des événements communautaires et à des réunions de groupe et en les renseignant sur le programme et les ressources à leur disposition.
- Offre des programmes communautaires et des ressources en personne ou en ligne pour informer les personnes âgées et les encourager à signaler anonymement tout soupçon sur un vaste éventail de sujets :
 - Fraudes à l'Agence du revenu du Canada
 - Vol d'identité
 - Mauvais traitements envers les aînés
 - Pratiques frauduleuses d'un entrepreneur (toiture, entrée de garage, aménagement paysager, rénovations)
 - Arnaques visant les grands-parents
 - Arnaques sentimentales
- Collabore avec les personnes âgées pour créer une communauté sûre et prévenir les activités criminelles avant qu'elles se produisent.



Saviez-vous que...

La sécurité, tant physique que financière, est une préoccupation majeure chez nos aînés. Bien des gens craignent de devenir des victimes dans le monde effréné d'aujourd'hui.

Pour en savoir plus, visitez le site www.1800222tips.com/seniors.

JANVIER 2024

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI																																																								
ÉCHEC AU CRIME MOIS	1 Jour de l'An Dernier jour de la fête de Kwanzaa	2	3	4 CTPS/ACT Taxe sur les produits et services/ Crédit pour la taxe de vente harmonisée/Allocation canadienne pour les travailleurs	5	6 Épiphanie																																																								
	7	8	9 Prestation Trillium de l'Ontario	10	11	12 PIAC Paiement de l'incitatif à agir pour le climat																																																								
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">DÉCEMBRE 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>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> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>31</td> </tr> </tbody> </table>	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
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

Partenariat entre Crime Stoppers of York Region et les personnes âgées

FIÈREMENT
PARRAINÉ PAR



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 canada.ca/fr/agence-revenu/campagnes/pcbmi-impot-benevole pour plus d'informations.



Saviez-vous que...

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

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

FÉVRIER 2024

DIMANCHE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

ESSAI DES
DETECTEURS
DE FUMÉE ET
DE MONOXYDE
DE CARBONE

N'OUBLIEZ
PAS!
VÉRIFIEZ-LES!

FÉVRIER EST LE MOIS DE
L'HISTOIRE DES NOIRS

1

2

3

Jour de la marmotte

4



5

6

7

8

9

10

Prestation Trillium de
l'Ontario

Nouvel An chinois

11

12



13

14

15

16

17

Mercredi des Cendres
Jour de la Saint-Valentin

Mardi gras

18

19



20

21

22

23

24

Jour de la famille

25

26



27

28

29

Date de paiement SV/RPC

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			

MARS 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						

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

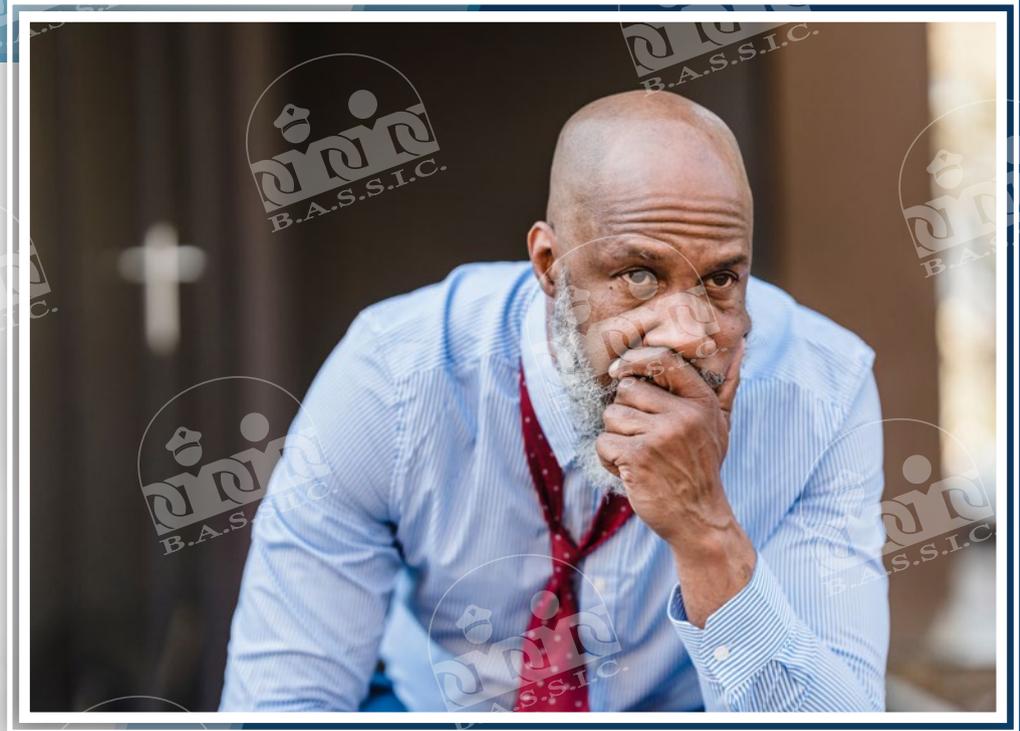
Il y a un comptoir d'impôts pour vous!



Exploitation financière des personnes âgées

Protégez-vous contre la fraude :

1. Protégez vos informations personnelles et financières.
2. Programmez des paiements automatiques pour vos factures et vos dépôts. Examinez régulièrement vos documents financiers.
3. Soyez prudent lorsque vous ouvrez des comptes conjoints à la banque.
4. Lisez bien les documents avant de les signer; posez des questions et demandez l'avis d'une personne de confiance.
5. Ne laissez personne vous contraindre à lui prêter de l'argent. Mettez en place un accord de remboursement signé si vous prêtez de l'argent.
6. Demandez un avis juridique avant de signer des documents financiers importants.
7. Nommez un mandataire.
8. Créez un énoncé de politique d'investissement et discutez-en avec votre avocat et vos conseillers financiers.
9. Nommez une personne-ressource de confiance.
10. Restez en contact avec votre famille, vos amis et votre communauté.



Saviez-vous que...

La plupart des formes d'exploitation financière constituent des délits, y compris le vol et la fraude.

Pour obtenir plus de renseignements et de ressources sur l'exploitation financière des personnes âgées, visitez le gerezmeuxvotreargent.ca.

FIÈREMENT
PARRAINÉ PAR



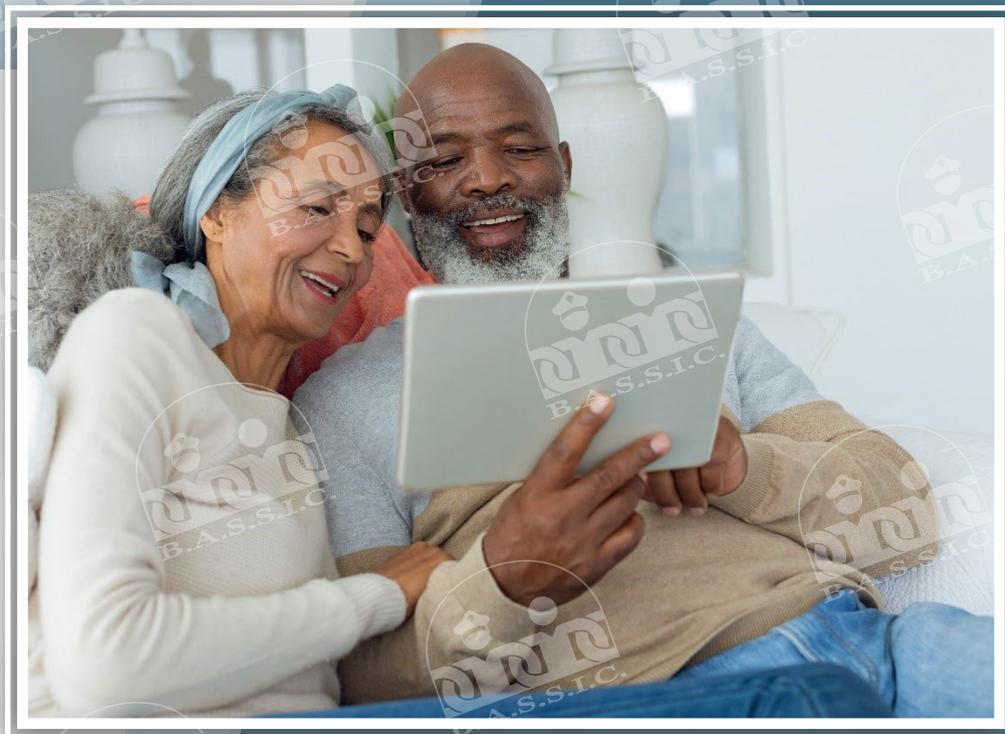
Service Canada

Service Canada aide les personnes âgées et les aidants :

- Prestations de soins
- Services aux anciens combattants
- Votre santé et votre sécurité à domicile
- Prévention de la fraude
- Gestion de l'argent
- Programmes de financement

Les sites Web ci-dessous donnent accès aux programmes, aux outils et aux ressources offerts en ligne.

- La page Web des programmes et services offerts aux personnes âgées contient des renseignements sur la façon de planifier votre avenir, de rester en sécurité à la maison, de vous protéger contre la fraude et d'assurer votre sécurité financière. canada.ca/fr/emploi-developpement-social/campagne/aines.html
- L'outil de recherche Chercheur de prestations vous permet de trouver de l'information sur les prestations et les services fédéraux, provinciaux et territoriaux offerts aux personnes âgées. benefitsfinder.services.gc.ca/hm
- Le catalogue de Service Canada comprend des formulaires, comme le Calculateur de pension étrangère, les programmes de la sécurité du revenu, le dépôt direct au Canada, le consentement à communiquer des renseignements à une personne autorisée, la déclaration solennelle de mariage légal et plus encore. Catalogue : catalogue.servicecanada.gc.ca/content/EForms/fr/Catalogue.html
- À la page sur les pensions et la retraite figure la Calculatrice du revenu de retraite canadienne et d'autres ressources de planification de la retraite. canada.ca/fr/services/finance/pensions.html



Saviez-vous que...

Service Canada offre bien plus aux personnes âgées que le Régime de pensions du Canada (RPC) et que la Sécurité de la vieillesse (SV).

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 2024

DIMANCHE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

MARS 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						

7

14

21

28

1

8

15

22

29

2

9

16

23

30

3

10

17

24

4

11

18

25

5

12

19

26

6

13

20

27

Lundi de Pâques

Aïd-el-Fitr

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

Prestation Trillium de
l'Ontario

PIAC
Paiement de l'incitatif à agir
pour le climat

Premier jour de la
Pâque juive

Date de paiement SV/RPC

Dernier jour de la
Pâque juive

ESSAI DES DÉTECTEURS DE FUMÉE ET DE MONOXYDE DE CARBONE

N'oubliez pas!
VÉRIFIEZ-LES!

MAI 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

Nouvelle lune Pleine lune Premier quartier Dernier quartier



Parcourir les routes de l'Ontario

Mai est le mois de la sensibilisation à la sécurité routière. Quel que soit notre âge, nous devons à tout prix rester vigilants et prudents pour assurer notre sécurité sur la route et celle des autres. Voici quelques conseils importants en matière de sécurité routière :

- Adaptez votre conduite aux conditions météorologiques et à l'état de la route, et laissez plus d'espace aux autres conducteurs et aux piétons.
- Conduisez avec les phares allumés.
- Assurez-vous que votre téléphone cellulaire est complètement chargé lorsque vous vous déplacez, mais ne l'utilisez pas au volant.
- Soyez vigilant : ne vous laissez pas distraire lorsque vous marchez ou conduisez.
- Portez des vêtements clairs ou réfléchissants, et empruntez les passages à niveau lorsque vous marchez afin d'être plus visible pour les automobilistes.
- Ne conduisez pas avec les feux de détresse allumés, sauf en cas de ralentissement soudain ou d'arrêt.

Rappelez-vous : les conducteurs et les piétons sont responsables d'assurer la sécurité de tous sur les routes.



Saviez-vous que...

Les données montrent que la majorité des collisions se produisent près de la maison.

Soyez vigilants, soyez prudents, soyez visibles.

Pour en savoir plus : www.opp.ca • www.TPS.ca • www.yrp.ca

MAI 2024

DIMANCHE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

AVRIL 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				



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

SEMAINE DE LA SÉCURITÉ CIVILE (DU 5 AU 11 MAI)

Prestation Trillium de l'Ontario

12

Fête des Mères

13

14

15

16

17

18

19

Fête de la Reine

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

Date de paiement SV/RPC

30

31

JUIN 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						

Nouvelle lune Pleine lune Premier quartier Dernier quartier

Parcourir les routes de l'Ontario



Exercices de conditionnement physique fonctionnel

La condition physique fonctionnelle est essentielle pour améliorer la qualité de vie et l'indépendance des personnes âgées. En effet, pour réaliser les activités de tous les jours (comme les courses, l'entretien ménager et les soins personnels), nous devons exécuter des mouvements fonctionnels.

Marcher, se tenir debout, monter les escaliers, se pencher, et atteindre et soulever des objets sont des exemples d'activités quotidiennes. Pour les exécuter, il est important d'avoir suffisamment de force, d'endurance, de souplesse, d'équilibre et de coordination.

Exercices à domicile :

- Montée assise – asseyez-vous sur une chaise, levez le genou et tendez le bras opposé vers le genou
- Monter les escaliers – tenez bien la rampe en montant
- Se tenir debout – soulevez un poids dans chaque main en gardant les coudes pliés et près du corps
- Marcher sur place – marchez de manière à vous entendre respirer, mais tout en pouvant parler



Saviez-vous que...

Si vous bougez pendant au moins 150 minutes par semaine au point de vous entendre respirer un peu plus fort, vous contribuerez à votre endurance physique et à votre bien-être.

JUIN 2024

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>	<p>MAI 2024</p> <table border="1"> <tr><td>D</td><td>L</td><td>M</td><td>M</td><td>J</td><td>V</td><td>S</td></tr> <tr><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>31</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	29	30	31		<p>JUILLET 2024</p> <table border="1"> <tr><td>D</td><td>L</td><td>M</td><td>M</td><td>J</td><td>V</td><td>S</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td></td></tr> <tr><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td></tr> <tr><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td></tr> <tr><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td></tr> <tr><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</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	29	30	31					<p>JUIN EST LE MOIS DES PERSONNES ÂGÉES ET DE LA FIERTÉ GAIE</p>		1
	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	29	30	31																																																																																														
2	3	4	5	6 ●	7	8																																																																																											
<p>SEMAINE CANADIENNE DE L'ENVIRONNEMENT (DU 4 AU 10 JUIN)</p>																																																																																																	
			Journée de l'air pur		Prestation Trillium de l'Ontario																																																																																												
9	10	11	12	13	14 ☾	15 Journée internationale de sensibilisation pour contrer la maltraitance envers les personnes âgées																																																																																											
16 Fête des Pères	17	18	19	20 Début de l'été	21 ○ Journée nationale des peuples autochtones	22																																																																																											
23	24	25	26	27	28 ☾	29																																																																																											
30			Date de paiement SV/RPC																																																																																														

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

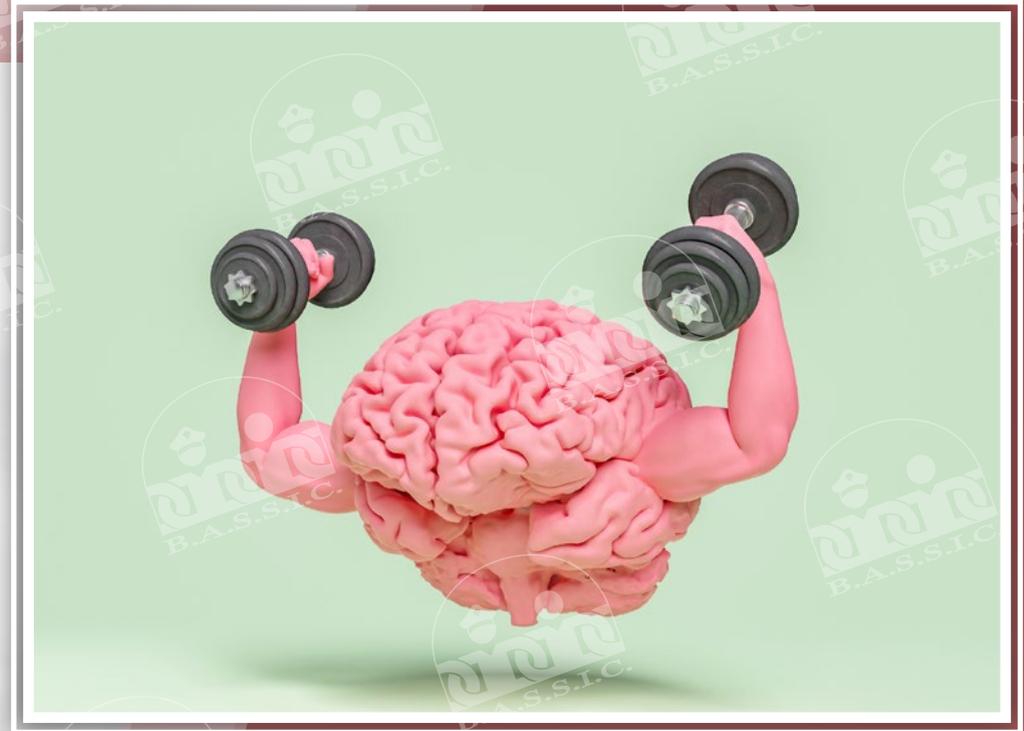
Exercices de conditionnement physique fonctionnel



Santé cérébrale

Les lésions cérébrales traumatiques (LCT) sont une des principales causes d'invalidité au Canada, et le risque de LCT augmente avec l'âge.

- Les LCT peuvent affecter tous les aspects de la vie d'une personne, créant des difficultés pour la personne touchée et sa famille et entravant sa qualité de vie en général.
- Parmi les principales causes de LCT chez les personnes âgées figurent les chutes et les collisions impliquant des véhicules à moteur.
- S'attaquer aux facteurs de risque des causes de LCT est une mesure de santé importante que vous pouvez prendre dès aujourd'hui.
- Parlez à vos partenaires de soins de santé des changements dans votre équilibre, votre vision, votre temps de réaction, votre agilité et votre force.
- Il s'agit souvent de risques qui peuvent être améliorés grâce à des exercices quotidiens et à des examens de routine.



Saviez-vous que...

D'ici 2031, les traumatismes cérébraux devraient figurer parmi les troubles neurologiques les plus courants chez les Canadiennes et les Canadiens.

JUILLET 2024

DIMANCHE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

JUIN 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						

1

2

3

4

5



6

Fête du Canada

7

8

9

10

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

11

12

13



14

15

Prestation Trillium de
l'Ontario

16

17

18

19

PIAC
Paiement de l'incitatif à agir
pour le climat

20

21



22

23

24

25

26

27



28

29

Date de paiement SV/RPC

30

31

ESSAI DES DÉTECTEURS DE FUMÉE ET DE MONOXYDE DE CARBONE

N'oubliez pas!
VÉRIFIEZ-LES!

AOÛT 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

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

Santé cérébrale

FIÈREMENT
PARRAINÉ PAR



Vous soupçonnez une intoxication? Appelez pour obtenir de l'aide.

Le Centre antipoison de l'Ontario est un service téléphonique qui fournit aux gens gratuitement, 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7, des conseils d'experts sur les poisons. Si vous pensez avoir été intoxiqué par un médicament, un produit chimique ou une autre substance, composez le 1 844 POISON X (1-844-764-7669) pour joindre le Centre antipoison de l'Ontario.

Lorsque vous appelez le Centre antipoison de l'Ontario pour obtenir de l'aide, vous pouvez vous attendre à :

- Parler directement à un spécialiste en information toxicologique qui est un professionnel de la santé ou un pharmacien spécialement formé.
- Obtenir de l'aide en cas d'urgence ou concernant des questions sur les intoxications.
- Recevoir des conseils de la part de médecins experts sur la manière de gérer les conséquences d'une exposition à la maison ou sur la nécessité de vous rendre au service des urgences.

Rappel : Gardez toujours le numéro de téléphone du Centre antipoison de l'Ontario dans un endroit visible, par exemple sur votre réfrigérateur, ou sauvegardez-le dans votre téléphone.



Saviez-vous que...

Les médicaments sont la première cause d'intoxication au Canada. S'ils sont pris par erreur ou absorbés incorrectement, les médicaments délivrés sur ordonnance ou en vente libre peuvent provoquer une intoxication.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur les centres antipoison du Canada, consultez les sites suivants www.infopoison.ca/fr/. Apprenez à prévenir les intoxications et toutes autres blessures en consultant le site suivant : <https://www.parachute.ca/fr/>.

AOÛT 2024

DIMANCHE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

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

N'oubliez
PAS!
VÉRIFIEZ-LES!

JUILLET 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			

SEPTEMBRE 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				

4

5
Congé civique

6

7

8
Prestation Trillium de l'Ontario

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28
Date de paiement SV/RPC

29

30

31

Nouvelle lune Pleine lune Premier quartier Dernier quartier

Vous soupçonnez une intoxication? Il suffit d'appeler pour obtenir de l'aide.

FIÈREMENT
PARRAINÉ PAR



Se familiariser avec la technologie

Avoir les compétences et la confiance nécessaires pour utiliser Internet et d'autres types de technologies peut vous aider à maintenir un lien social, à trouver et à utiliser des prestataires de soins de santé, des organismes gouvernementaux et d'autres services, et à améliorer votre accès à de l'information de qualité.

Renforcez vos compétences numériques :

- Suivez un cours d'informatique sur un sujet qui vous tient à cœur
- Mettez régulièrement en pratique vos nouvelles compétences
- Naviguez sur Internet en toute sécurité :
 - créez des mots de passe forts et ne les partagez pas
 - apprenez à reconnaître des renseignements fiables en ligne
 - en cas de doute, ne cliquez pas sur des courriels ou des liens non sollicités
- N'ayez pas peur d'essayer de nouvelles choses
- Renseignez-vous sur les cours et les ressources offerts par votre bibliothèque publique de quartier pour vous aider dans votre apprentissage
- Et surtout, amusez-vous bien avec la technologie!



Saviez-vous que...

Environ 1 personne sur 4 âgée de 65 ans et plus n'utilise pas Internet. L'amélioration ou l'acquisition de nouvelles compétences numériques peut avoir un effet bénéfique sur votre bien-être.

Pour de plus amples renseignements sur les cours d'informatique gratuits proposés par la Bibliothèque publique de Toronto, consultez la page suivante www.tpl.ca/seniors, téléphonez au **416 397 5981** ou envoyez un courriel à answerline@tpl.ca pour une aide rapide et personnalisée.

SEPTEMBRE 2024

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI																																																																																																		
1	2 ● Fête du Travail	3	4	5	6	7																																																																																																		
8 Fête des grands-parents	9	10	11 ◐	12	13 Prestation Trillium de l'Ontario	14																																																																																																		
15	16	17 ○	18	19	20	21																																																																																																		
22 Début de l'automne	23	24 ◑	25	26 Date de paiement SV/RPC	27	28																																																																																																		
29	30 Journée nationale de la vérité et de la réconciliation		 ESSAI DES DÉTECTEURS DE FUMÉE ET DE MONOXYDE DE CARBONE <small>N'oubliez pas! VÉRIFIEZ-LES!</small>		<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="7">AOÛT 2024</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>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> </tbody> </table>	AOÛT 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	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="7">OCTOBRE 2024</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>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> </tbody> </table>	OCTOBRE 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
AOÛT 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																																																																																																		
OCTOBRE 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																																																																																																		

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

Se familiariser avec la technologie

FIÈREMENT
PARRAINÉ PAR



Sécurité des piles au lithium-ion

Ces piles emmagasinent une grande quantité d'énergie dans un espace réduit. Parfois, les piles ne sont pas utilisées de la bonne manière et celles qui ne sont pas conçues pour un usage particulier peuvent présenter des dangers.

Conseils de sécurité

- Achetez des appareils homologués par un laboratoire d'essai agréé, tel que UL, CSA ou ETL.
- Suivez les directives du fabricant pour la recharge et l'entreposage.
- Utilisez toujours le cordon et l'adaptateur d'alimentation du fabricant, spécialement conçus pour l'appareil.
- Ne rechargez pas un appareil sous votre oreiller, sur votre lit ou votre canapé.
- Évitez de recharger excessivement – une recharge fréquente de l'appareil peut réduire la durée de vie de la pile ou l'endommager de manière définitive.
- Cessez d'utiliser la pile si vous constatez les problèmes suivants : odeur, changement de forme ou de couleur, surchauffe, fuite ou bruits bizarres.
- Ne jetez pas les piles au lithium-ion à la poubelle – contactez votre municipalité pour connaître les directives relatives à l'élimination.



Did you know...

Les piles ou les batteries au lithium-ion alimentent de nombreux appareils, notamment les téléphones intelligents, les ordinateurs portables, les trottinettes électriques et les vélos électriques. Toutefois, si elles ne sont pas utilisées correctement ou si elles sont endommagées, elles peuvent s'enflammer ou exploser.

Pour en savoir plus :

<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/produits-menagers/securite-piles.html>

OCTOBRE 2024

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 Journée internationale des personnes âgées	2 ● Rosh ha-Shana	3 CTPS/ACT Taxe sur les produits et services/ Crédit pour la taxe de vente harmonisée/Allocation canadienne pour les travailleurs	4	5
6	7	8	9	10 ◐	11	12
SEMAINE DE PRÉVENTION DES INCENDIES (DU 6 AU 12 OCTOBRE)						
		Prestation Trillium de l'Ontario			PIAC Paielement de l'incitatif à agir pour le climat Yom Kippour	
13	14 Action de grâce	15	16	17 ○	18	19
20	21	22	23	24 ◑	25	26
27	28	29 Date de paielement SV/RPC	30	31 Diwali Halloween	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> SEPTEMBRE 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 </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> NOVEMBRE 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 </div>

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

Sécurité des piles au lithium-ion



Hygiène buccale pour les personnes âgées

- Pouvoir mâcher de la viande, des fruits frais, des légumes et du pain sans difficulté est source d'un immense plaisir.
- Il est essentiel de bénéficier d'une nutrition de qualité tout au long de notre vie. C'est un socle indispensable pour éviter la fragilité. Nous savons que les personnes âgées fragiles ont un risque accru de subir des blessures liées aux chutes.
- Un suivi dentaire et des visites d'hygiène dentaire réguliers sont nécessaires tout au long de la vie.
- Les examens dentaires portent sur les dents ainsi que sur tous les tissus dans la bouche du patient et autour de celle-ci.
- Brossez-vous les dents pendant deux à trois minutes, deux fois par jour et passez le fil dentaire au moins une fois par jour.
- Souriez.



Saviez-vous que...

Une bonne hygiène dentaire favorise une bonne nutrition, ce qui peut prévenir les chutes et l'état de faiblesse.

Pour de plus amples renseignements sur la nutrition : guidealimentaire.canada.ca/fr/conseilspourmanger_sainement/aînés/ et sur l'hygiène buccale : www.ontario.ca/SeniorsDental et sur la prévention des chutes : <https://www.novembresanschute.ca/> (présenté par Parachute – www.parachute.ca).

NOVEMBRE 2024

DIMANCHE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

OCTOBRE 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		

DÉCEMBRE 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				

MOIS DE SENSIBILISATION
AU RADON



www.TakeActionOnRadon.ca

1



2

3



Heure avancée
(quelques exceptions)



Changeement d'HEURE,
changeement de PILES.

4

5

6

7

SEMAINE DE SENSIBILISATION AU MONOXYDE DE CARBONE (DU 1^{ER} AU 7 NOVEMBRE)

8

Prestation Trillium de l'Ontario

Journée nationale des vétérans autochtones

9



Fête des Morts

10

11

Jour du Souvenir

12

13

14

15



16

17

18

19

20

Journée nationale du souvenir des victimes de la route

21

22



23

24

25

26

27

Date de paiement SV/RPC

28

29

30

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

Hygiène buccale pour les personnes âgées

FIÈREMENT
PARRAINÉ PAR



Conduite hivernale sécuritaire

Avant le départ

- Vérifiez la météo et reportez votre voyage en cas de mauvais temps
- Vérifiez l'état des routes sur le site : <https://511on.ca/>
- Prévoyez un délai supplémentaire pour vos déplacements en hiver

Pratiques de conduite sécuritaires

- Adaptez votre conduite aux conditions météorologiques et routières
- Réduisez votre vitesse
- Prévoyez une plus grande distance de sécurité
- Tenez-vous loin des déneigeuses en activité
- Évitez les manœuvres de conduite brusques
- Évitez d'utiliser le régulateur de vitesse
- Allumez tous les dispositifs d'éclairage de votre véhicule

En cas de tempête

- Restez calme et gardez votre ceinture attachée
- Activez les feux de détresse
- Appelez le 911 ou affichez le message « APPELER LA POLICE »
- Faites tourner le moteur avec modération
- Renouvelez l'air dans la voiture en entrouvrant légèrement une fenêtre



Saviez-vous que...

Les pneus quatre-saisons se distinguent des pneus d'hiver et leur adhérence peut commencer à diminuer dès que la température atteint seulement 7°C, même sur une route sèche.

Pour en savoir plus : [Ontario.ca/Conduite hivernale](https://Ontario.ca/Conduite_hivernale)

DÉCEMBRE 2024

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
1 ●	2	3	4	5	6	7
SEMAINE NATIONALE DE LA SÉCURITÉ ROUTIÈRE (DU 1 ^{ER} AU 7 DÉCEMBRE)						
8 ☾	9	10	11	12	13 Prestation Trillium de l'Ontario	14
15 ○	16	17	18	19	20 Date de paiement SV/RPC	21 Début de l'hiver
22 ☾	23	24 Veille de Noël	25 Noël	26 Premier jour de la Hanoukka Premier jour de la fête de Kwanzaa Lendemain de Noël	27	28
29	30 ●	31 Veille du jour de l'An	 <p>ESSAI DES DÉTECTEURS DE FUMÉE ET DE MONOXYDE DE CARBONE N'OUBLIEZ PAS! VÉRIFIEZ-LES!</p>		NOVEMBRE 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	JANVIER 2025 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

Conduite hivernale sécuritaire

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
Association canadienne des automobilistes (CAA)	1-800-222-4357 ou *222
Centre antifraude du Canada	1-888-495-8501
Services canadiens de l'ouïe	1-866-518-0000
Caregiver Exchange	1-519-660-5910, poste 5929
Central LHIN : Services de soutien à domicile et en milieu communautaire	1-866-392-5446
Ville de Toronto	311
Community Home Assistance To Seniors (CHATS)	1-877-452-4287
Connex Ontario	1-866-531-2600

SITES WEB D'INTÉRÊT

Côte air santé (CAS)	weather.gc.ca
Société Alzheimer du Canada	alzheimer.ca
B.A.S.S.I.C.	bassic.ca
Centre antifraude du Canada (CAFC)	antifraudcentre-centreantifraude.ca
Association canadienne des individus retraités	carp.ca
Association canadienne des automobilistes (CAA)	caasco.com
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

CRA : Renseignements sur l'impôt des particuliers	1-800-959-8281
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
Ligne d'assistance téléphonique des 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: Meds Check	1-866-255-6701 ou ATS : 1-800-387-5559
Télé Santé Ontario	1-866-797-0000 ou ATS : 1-866-797-0007

Fondation des maladies du cœur du Canada	coeur.tavc.ca
Services aux Autochtones Canada	canada.ca/fr/services-autochtones-canada.html
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
Organisme de soutien aux aidants naturels de l'Ontario	https://ontariocaregiver.ca/fr/
Commission des valeurs mobilières de l'Ontario	gerezmeuxvotreargent.ca
Société des organisations des citoyens aînés de l'Ontario	ocsc.org
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
Bibliothèque publique de Toronto	www.torontopubliclibrary.ca
Anciens Combattants Canada	veterans.gc.ca/fra

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

Veuillez répondre à notre sondage sur le calendrier. Scannez le code QR avec l'application photo de votre téléphone intelligent pour ouvrir le lien du sondage :



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.



Organisations partenaires de B.A.S.S.I.C.



Avec les compliments de :

FIÈREMENT PARRAINÉ PAR



Les marques de commerce CMA appartiennent à l'Association canadienne des automobilistes et leur utilisation est autorisée par celle-ci.



www.secondaveprinting.com