



VIEILLIR EN SANTÉ :

bien-être financier

Un guide pratique pour le bien-être tout au long de la vie pour les adultes (18 à 49 ans) et les aînés (50 ans et plus) membres des Premières Nations, inuits et métis du Canada

DANS CE NUMÉRO :

- » Garder un budget en bonne santé
- » Comprendre les impôts et les prestations
- » Planifier pour sa fin de vie



Quelques mots sur la création de cette ressource

Cette ressource fait partie d'une série de six livrets sous le thème Vieillir en santé, destinés aux adultes (18 à 49 ans) et aux aînés (50 ans et plus) membres des Premières Nations, inuits et métis du Canada. Elle a été conçue à la suite du souhait manifesté par des familles autochtones et des partenaires communautaires de disposer d'information pertinente et adaptée culturellement pour améliorer et préserver la santé et le bien-être des populations des Premières Nations, inuites et métisses tout au fil de l'avancée en âge.

Les livrets sous le thème **Vieillir en santé** regroupés dans cette ressource sont les suivants :

- **Vieillir en santé : activité physique et exercice**
- **Vieillir en santé : aliments, régime alimentaire et nutrition**
- **Vieillir en santé : comportements préventifs en santé**
- **Vieillir en santé : santé mentale et émotionnelle**
- **Vieillir en santé : étapes de la vie et bien-être**
- **Vieillir en santé : bien-être financier**

Ces ressources ont été conçues à l'aide d'information provenant de publications numériques et imprimées, de webinaires, de congrès et de forums en ligne. Des personnes membres des Premières Nations, inuites et métisses de tout le Canada ont contribué à la réalisation des livrets pour vieillir en santé en partageant leurs connaissances, leurs réflexions, leurs idées, leurs récits, leurs conseils de santé et leurs commentaires afin d'améliorer la qualité et la valeur de ces ressources.

Nous voulons remercier les personnes suivantes pour l'aide apportée à l'édition de nos livrets pour vieillir en santé.

- **April Tucker**, membre de la nation Cayuga de la Confédération Haudenosaunee, Ont.
- **Belinda Vandenbroeck**, grand-mère Ininiw, nation crie Opaskwayak, Man.
- **Clayton Sandy**, gardien du savoir Sioux, Première Nation Dakota de Sioux Valley, Man.
- **Dawn Cardinal**, crie, Première Nation de Whitefish Lake no 128 (Première Nation de Good Fish Lake/Saddle Lake), Alb.
- **Franny Alec**, gardienne du savoir St'àt'imc, Première Nation Xaxli'p, C.-B.
- **Gloria Cochrane**, grand-mère crie, Première Nation crie de Fisher River, Man.
- **Jack Mercredi**, Métis Cri, nation Fond du Lac Denesuline, Sask.
- **Jolyne Knockwood**, Mi'kmaq, Première Nation Amlamgog, N.-B.
- **Julie Carmichael**, Métisse de Red River, Man.
- **Karyn Davis**, Anishinaabée, Première Nation Ebb and Flow, Man.
- **Kathleen (Kathy) Mallett**, grand-mère crie-anishinaabée, Première Nation Crie de Fisher River, Man.
- **Levinia Brown**, aînée inuite, Rankin Inlet, Nt
- **Linda Nobiss Campbell**, grand-mère métisse de Red River, Man.
- **Myrtle Beaulieu**, Métisse crie, Alb.
- **Roselyn (Fern) Bear**, grand-mère Dakota, Première Nation Standing Buffalo, Sask.

Table des matières

Introduction..... 4

À propos de ce livret..... 4

Reconnaître la diversité 6

Que signifie vieillir en santé? 7

Bien-être financier..... 8

Garder un budget en bonne santé..... 8

Comprendre les impôts et
les prestations 11

Planifier pour sa fin de vie.....13

Pour en savoir plus 17



Centre de collaboration nationale
de la santé autochtone
National Collaborating Centre
for Indigenous Health

© 2026 Centre de collaboration nationale de la santé autochtone (CCNSA).
Cette publication a été financée par le CCNSA et a été rendue possible grâce
à une contribution financière de l'Agence de la santé publique du Canada
(ASPC). Les opinions exprimées dans le présent document ne représentent pas
nécessairement le point de vue de l'ASPC.

ISBN (format imprimé) : 978-1-77368-784-1

ISBN (format en ligne) : 978-1-77368-785-8





Introduction

À propos de ce livret

Historiquement, les peuples des Premières Nations, les Inuits et les Métis regroupent des nations souveraines, dotées d'une gouvernance autonome. Ils exercent une souveraineté inhérente et une autodétermination distincte sur leurs terres, ce qui garantit leur santé, leur identité culturelle et leur survie en tant que peuple distinct. Pour ce faire, ils disposent :

- de leurs propres structures de gouvernance, de leurs lois coutumières et de leurs propres systèmes juridiques;
- de connaissances d'experts sur leurs territoires géographiques et leurs écosystèmes locaux;
- de modèles d'échanges commerciaux, d'alliances et de corridors commerciaux bien établis;
- de relations profondes et réciproques avec leurs terres, leurs cours d'eau et leurs territoires.

Un mode de vie sain, c'est l'affaire de toute une vie... C'est un bon moyen de prévenir des tas de problèmes quand vous prenez de l'âge... Et ça doit commencer tôt dans la vie, et être un modèle que l'on devrait suivre.

— Une conseillère aînée des Premières Nations

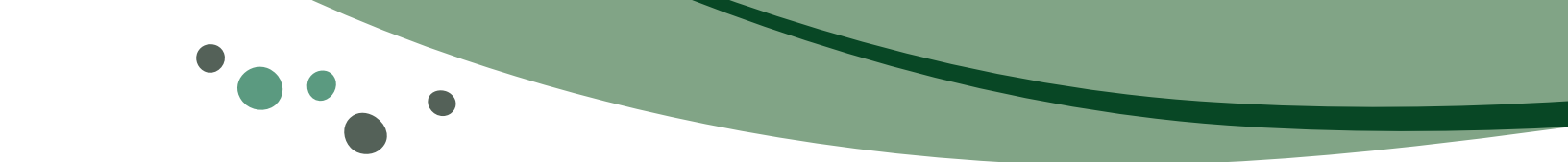
En raison du processus de la colonisation – qui a entraîné entre autres des déplacements forcés et la perte de terres, la destruction des réseaux communautaires et des structures familiales, et des politiques coloniales restrictives visant à perturber la gouvernance autochtone, les économies commerciales et l'indépendance économique – les structures et le bien-être des sociétés des Premières Nations, des Inuits et des Métis ont été durement touchés et transformés à jamais. De nombreux peuples autochtones ont subi les effets néfastes du colonialisme, du racisme systémique et de la marginalisation socioéconomique, ce qui s'est traduit chez eux par des taux trop élevés de pauvreté, d'insécurité alimentaire et de stress financier.



Ce livret vise à promouvoir de saines habitudes de vie afin d'améliorer et de protéger la santé et le bien-être des adultes (de 18 à 49 ans) et des aînés (50 ans et plus) des Premières Nations, inuits et métis au Canada. Savoir comment prendre soin de son bien-être financier favorisera votre santé générale et améliorera votre qualité de vie. Pour ce faire, vous en apprendrez plus sur l'importance de garder un budget équilibré et de régler vos impôts, sur ce qu'il faut faire pour bénéficier des prestations sociales et de santé disponibles, et pour planifier votre retraite et votre fin de vie. Ces questions sont abordées dans les pages qui suivent.

Dans ce livret, vous trouverez des encadrés en surbrillance proposant des liens vers des ressources pour en savoir plus, que vous pourrez consulter pour obtenir plus d'information. Vous pouvez aussi consulter la liste d'organismes nationaux à la fin de ce livret pour des services adaptés sur le plan culturel, des liens vers des programmes locaux et des ressources en ligne pour vous aider à préserver votre santé, votre bien-être et votre qualité de vie, tout en vieillissant en bonne santé.





Reconnaître la diversité

Les peuples autochtones à travers le Canada sont différents les uns des autres. Les Premières Nations, les Inuits et les Métis forment trois groupes culturels totalement distincts, chacun avec une histoire, des langues, des héritages culturels et des croyances spirituelles qui leur sont propres. Ils ont des visions du monde, des ambitions et des réalités vécues distinctes. Il y a aussi des différences au sein de chaque groupe culturel – Première Nation, Inuits et Métis –, qui dépendent de la géographie de leur région, de leurs droits et prérogatives en vertu de la Constitution, du fait qu'ils vivent en milieu urbain, en région rurale ou éloignée ou sur une réserve, ou dans l'Inuit Nunangat.

De nombreux facteurs influencent le parcours de vieillissement des membres des Premières Nations, des Inuits et des Métis et leur capacité à bien vieillir. Les expériences de la colonisation et du colonialisme actuel, les structures politiques et économiques, la proximité des services de santé et des

soins spécialisés, les liens avec la communauté et avec la famille, avec la terre et les cours d'eau, et même les identités sexuelles et de genre ont une influence dans les réalités vécues d'un vieillissement en santé. Les adultes et les aînés des Premières Nations, inuits et métis vivant en milieu rural, par exemple, ont une réalité bien différente de ceux qui vivent dans les villes, surtout s'ils essaient de gérer une maladie chronique, qu'ils vivent en situation de handicap, qu'ils sont aux prises avec des problèmes d'accessibilité ou qu'ils ne sont plus en mesure de conduire.

Tous les membres des Premières Nations, les Inuits et les Métis vivent des réalités différentes en matière de santé et de capacités mentales ou physiques. L'information contenue dans ce livret propose des bases pour vieillir en santé et se sentir bien en prenant de l'âge. Nous vous invitons à adapter ces recommandations en fonction de vos propres besoins, de vos capacités physiques et de votre situation personnelle.

Que signifie vieillir en santé?

Vieillir fait naturellement partie de la vie. Le vieillissement commence à la conception d'un être humain et se poursuit jusqu'à la mort. Malgré cela, on ne commence habituellement pas à penser aux aspects santé du vieillissement avant d'arriver dans la quarantaine ou dans la cinquantaine, alors que les changements à notre corps, à notre santé ou à nos habiletés fonctionnelles deviennent plus apparents.

Nous devons garder ces choses à l'esprit. Ce matin, par exemple. Je préparais des œufs brouillés pour mon mari, et je suis allée lui servir. Une heure plus tard environ, il était dans la cuisine et m'a dit : "Savais-tu que tu avais laissé le feu de la cuisinière allumé?" Il n'était pas au maximum, mais tu vois ce que je veux dire? J'ai fait ça. C'est le genre de chose que maintenant, avec l'âge, il nous arrive d'oublier.

— Une conseillère aînée des
Premières Nations

Vieillir en santé, c'est bien vieillir, activement et avec succès, en ayant de bonnes habitudes de vie, en restant positif et productif et en gardant de bonnes facultés physiques, mentales et sociales. On se concentre sur ce qui compte pour sa santé globale et son bien-être en prenant de l'âge, par exemple en réduisant les risques de maladies chroniques et d'incapacités liées à l'âge, en développant un profond sentiment de satisfaction et de bonheur face à la vie. Vieillir en santé, c'est changer notre façon de voir les choses : prendre de l'âge n'est pas une affaire de déclin, de perte et d'effacement social, mais plutôt un chemin vers la dignité, les liens sociaux et un sens à sa vie. Vieillir, c'est gagner en sagesse, renforcer nos liens sociaux et découvrir de nouvelles avenues enrichissantes permettant de prolonger sa durée de vie (de vivre plus longtemps), mais aussi d'améliorer sa vie en bonne santé (vivre plus longtemps en bonne santé).

Vieillir en santé est une démarche qui s'étend sur toute une vie, et qui peut commencer à tout âge. On n'est jamais trop vieux – ni trop jeune – pour commencer à prendre soin de son esprit, de son corps et de son âme. Ce livret est le dernier d'une série de six guides pour y parvenir.



Bien-être financier

Garder un budget en bonne santé

Garder un budget en bonne santé est un aspect important pour bien vieillir. Cela suppose de bien suivre toutes les sources de revenus et de dépenses, et de veiller à ce que les dépenses ne dépassent pas les revenus. Examiner régulièrement vos finances et vivre selon vos moyens vous assurera d'avoir les moyens de vous payer un logement sécuritaire, des aliments nutritifs et du transport. Avoir le contrôle sur la façon et les endroits où vous dépensez votre argent réduit aussi le stress financier et l'anxiété qui en découle, ce qui peut avoir des répercussions directes sur votre santé physique et mentale.

Les pressions financières sont une cause majeure de stress. Lorsque le stress financier est élevé, on peut avoir des problèmes de sommeil, des maux de

tête, une pression artérielle élevée et des troubles de santé mentale, comme l'anxiété et la dépression. Une telle pression peut aussi ouvrir la voie à des mécanismes d'adaptation malsains, tels que l'alimentation émotionnelle (le fait de manger parce qu'on est stressé), un mauvais usage des drogues ou de l'alcool, du magasinage compulsif, de l'accumulation malade d'objets ou du jeu pathologique – que ce soit à l'aide de terminaux de loterie vidéo (TLV), de machines à sous, au bingo, de jeux en ligne ou de billets à gratter – et ce, malgré des pertes répétées et l'accumulation de dettes. Dresser un budget viable et le respecter permet de réduire son stress considérablement. Cela peut améliorer votre santé générale, votre bien-être et votre qualité de vie.

Les éléments essentiels d'un budget en bonne santé



REVENUS

Revenu net (après impôt) : Montant d'argent total que vous avez après les impôts et les déductions

- Salaire, paiement pour un contrat, bonis, paiements transférés par le gouvernement, remboursements d'impôt

Pour les dépenses, suivez la règle du 50-30-20.

50 % de votre revenu net total, après impôt	DÉPENSES Dépenses fixes (besoins) : Dépenses qui reviennent chaque mois • Loyer ou hypothèque, services publics, téléphone, Internet, primes d'assurance (p. ex., habitation, auto, biens), frais bancaires Dépenses variables (besoins) : Dépenses dont le montant change d'un mois à l'autre en fonction de vos choix et de la situation • Épicerie, articles de toilette, eau en bouteilles, fournitures pour la maison, aliments pour animaux, carburant et transport, vêtements, buanderie Remboursement de dettes : Paiements de sommes que vous devez • Cartes de crédit, prêts auto, prêts personnels Dépenses exceptionnelles : Dépenses qui ne reviennent pas chaque mois • Permis de conduire et immatriculation de véhicules, réparations automobiles, entretien de la maison, frais vétérinaires, dépenses pour les congés et les anniversaires, soins personnels (coiffeurs, soin des pieds).
30 % de votre revenu net total, après impôt	Dépenses facultatives (désirs) : Dépenses supplémentaires qui varient d'un mois à l'autre en fonction de vos choix et de vos habitudes • Alcool, tabac ou nicotine, cannabis, jeux de hasard (p. ex., bingo, TLV, jeux en ligne, billets à gratter), divertissements (p. ex., films, concerts, restaurants), Passe-temps, abonnements, frais d'adhésion, « argent de poche »
20 % de votre revenu net total, après impôt	ÉCONOMIES/INVESTISSEMENTS Fonds d'urgence : Argent mis de côté pour des dépenses futures inattendues • Urgences médicales, gros travaux de réparation, funérailles Épargne pour la retraite : Argent mis de côté pour la retraite • REER ou autre régime de retraite Épargne pour un objectif précis : Argent mis de côté pour des projets à long terme • Nouveau véhicule, nouveau bateau, voyages, réparations de la maison



Lorsque vous planifiez votre budget mensuel :

- Essayez de compter chaque dollar de revenu après impôt et tout ce pour quoi vous dépensez. Cela vous aidera à contrôler comment et où vous dépensez votre argent.
- La nourriture, le logement, les services publics et le transport sont des besoins essentiels pour que la vie continue, surtout pendant une crise financière. Accordez la priorité à ces dépenses pour vous assurer de répondre à ces besoins.
- Ajustez votre budget au fur et à mesure que votre situation évolue. Les dépenses personnelles et discrétionnaires (les désirs) sont celles où il est le plus facile de réduire les coûts.
- Pour le remboursement de dettes, concentrez-vous d'abord sur le paiement de celles qui comportent le taux d'intérêt le plus élevé afin de réduire le montant global d'intérêt que vous paierez.
- Soyez réaliste en planifiant votre budget. Un budget trop flou ou trop strict risque de causer de la frustration et de ne pas être respecté, ce qui vous empêchera d'atteindre l'équilibre.



Planificateur budgétaire
bit.ly/HA06-GovCan-budgetaire



Faire un budget
bit.ly/HA06-GovCan-faireunbudget



Canadian seniors directory: Seniors deals and discounts (AN)
bit.ly/HA06-canseniors-directory



Comprendre les impôts et les prestations

Peu importe où vous vivez au Canada, il est important de remplir chaque année une déclaration de revenus – habituellement avant le 30 avril de l'année suivante – même si vous n'avez pas de revenus ou que votre revenu est exempté d'impôt. Pour remplir une déclaration de revenus, vous devez déclarer votre revenu, vos dépenses et donner d'autres renseignements financiers au gouvernement. Cela détermine si vous aurez de l'impôt à payer ou si vous aurez droit à un remboursement d'impôt.

Faire sa déclaration de revenus ne sert pas uniquement à payer de l'impôt ou à recevoir de l'argent. Cela permet aussi d'augmenter vos revenus et de profiter d'une meilleure stabilité financière. En remplissant votre déclaration de revenus,

vous devenez admissible à une suite de prestations du gouvernement. Vous pouvez bénéficier, par exemple, d'un crédit d'impôt pour aidants familiaux, réclamer le remboursement de frais médicaux, obtenir un crédit d'impôt pour personnes handicapées, pour l'accessibilité domiciliaire ou pour des rénovations – qui ont été créés pour mettre plus d'argent dans vos poches et améliorer votre qualité de vie. Remplir votre déclaration de revenus chaque année permet aussi de vous assurer que les prestations gouvernementales existantes, comme le Régime de pensions du Canada (RPC), les prestations de sécurité de la vieillesse (SV), le supplément de revenu garanti (SRG) et l'allocation canadienne pour l'épicerie et les besoins essentiels (ACEBE) – ne cesseront pas de vous être versés.



Chercheur de prestations
bit.ly/HA06-GovCan-prestations



Programmes et services pour les aînés – RPC, SV, SRG
bit.ly/HA06-GovCan-programmes



Services pour les personnes handicapées
bit.ly/HA06-GovCan-services



Impôts et prestations : peuples autochtones
bit.ly/HA06-GovCan-impotprestations



Pour remplir votre déclaration de revenus annuelle ou celles d'années précédentes, si ce n'est pas encore fait, plusieurs moyens s'offrent à vous. Vous pouvez :

- communiquer avec le bureau de votre conseil de bande local, votre centre d'amitié, un centre de services du Nord ou un travailleur communautaire de soutien afin d'obtenir de l'aide pour remplir une déclaration à l'aide d'un formulaire papier de déclaration simplifiée.
- remplir votre déclaration en ligne à l'aide d'un des nombreux logiciels certifiés gratuits disponibles;
- obtenir de l'aide en personne pour remplir votre déclaration en vous présentant dans l'un des nombreux comptoirs d'impôts gratuits offerts dans votre région;
- faire affaire avec un professionnel qui remplira votre déclaration de revenus et l'enverra par voie électronique à l'Agence du revenu du Canada, moyennant des honoraires.



Trouver un comptoir
d'impôts gratuit
[bit.ly/HA06-GovCan-
comptoirimpots](https://bit.ly/HA06-GovCan-comptoirimpots)



Trouver un logiciel d'impôt
homologué
[bit.ly/HA06-GovCan-
trouverlogiciel](https://bit.ly/HA06-GovCan-trouverlogiciel)



Trouver un fournisseur de
services de préparation de
déclarations afin de
produire votre déclaration
de revenus
[bit.ly/HA06-GovCan-
trouverunfournisseur](https://bit.ly/HA06-GovCan-trouverunfournisseur)



« Laissez-nous vous aider à
obtenir vos prestations! »
Formulaire de déclaration
simplifiée de crédits et de
prestations
[bit.ly/HA06-GovCan-
declarationsimplifiee](https://bit.ly/HA06-GovCan-declarationsimplifiee)



Planifier pour sa fin de vie

La planification de la fin de vie est un autre aspect essentiel pour vieillir en santé. Il est crucial de planifier tôt, en continu et de façon proactive les dernières étapes de votre vie pour votre propre dignité, votre qualité de vie et votre tranquillité d'esprit. La planification de la fin de vie, qui peut se faire à n'importe quel âge, aide aussi à :

- veiller à ce que votre famille et vos proches soient informés de ce que vous souhaitez et voulez si vous tombez malade, que vous êtes blessés ou que vous décédez;
- soutenir votre famille en prenant des décisions conformes à vos valeurs, à vos coutumes, à vos traditions et à vos préférences personnelles;
- assurer la tranquillité d'esprit de tous et prévenir les conflits familiaux après votre décès;
- garantir que vos dernières volontés seront honorées et respectées;
- réduire l'anxiété pour votre famille et les gens que vous aimez et leur permettre de tourner la page sur le plan émotionnel.

Ma mère avait déjà planifié ses funérailles... Elle y est allée, elle a fait faire son testament et toutes ces choses-là... Elle a choisi son cercueil elle-même et en avait payé une bonne partie... Cela nous a enlevé beaucoup de stress, à mon frère et moi, et bien des soucis liés au fait de devoir s'en occuper. Cela nous aide, surtout lorsque les enfants et les petits-enfants ne savent pas trop ce qu'il faut faire. Les choses sont beaucoup plus faciles si vous avez déjà prévu toutes ces choses.

— Une conseillère aînée des
Premières Nations

La planification de la fin de vie permet de préciser ce que vous souhaitez, tant en cas d'incapacité de votre part qu'après votre décès. Elle permet de préciser vos décisions et les arrangements qui devront être pris pour vos soins médicaux (maisons de soins, répit, mesures de réanimation), la procuration, les funérailles et l'enterrement et les questions financières. Voici une liste de contrôle utile pour la planification de la fin de vie.

Aide-mémoire pour la planification de votre fin de vie



TESTAMENT :

Document juridique contenant vos dernières volontés concernant les exécuteurs testamentaires et les bénéficiaires que vous avez choisis, la répartition de vos biens, la prise en charge des personnes dont vous vous occupez et de vos animaux de compagnie, ainsi que les instructions pour vos funérailles, votre inhumation ou la disposition de vos cendres.

.....



DIRECTIVES POUR LES SOINS DE SANTÉ :

Document juridique contenant vos dernières volontés en matière de soins médicaux et de réanimation, et précisant la ou les personnes qui prendront des décisions en votre nom si vous êtes incapable de le faire.

.....



PROCURATION GÉNÉRALE :

Document juridique accordant à une ou plusieurs personnes le pouvoir de gérer en votre nom votre argent, vos biens et vos affaires financières.



RENSEIGNEMENTS PERSONNELS ET FINANCIERS :

Liste complète de tous les renseignements personnels et financiers vous concernant, soit :

- les immeubles, investissements et autres actifs;
- les prêts, hypothèques, cartes de crédit et autres dettes;
- les comptes bancaires, comptes de fonds de retraite, régimes de retraite et polices d'assurance;
- les renseignements sur votre employeur;
- vos numéros de passeport, de permis de conduire, d'assurance-maladie, d'assurance sociale et de statut;
- votre certificat de naissance, votre certificat de mariage et vos documents de divorce;
- les noms d'utilisateurs et les mots de passe de vos comptes en ligne;
- l'information concernant votre statut de vétéran (p. ex., prestations, concession funéraire);
- la liste des personnes (et leurs coordonnées) que vous souhaitez que l'on avise de votre décès.



DÉSIGNATION DES BÉNÉFICIAIRES :

Personnes particulières, organismes de bienfaisance ou fiducies que vous désignez pour recevoir, à votre décès, vos actifs provenant de polices d'assurance-vie, de comptes de retraite ou d'autres régimes désignés.

.....



LETTRES TESTAMENTAIRES :

Lettres et enregistrements audio et vidéo que vous souhaitez laisser à votre famille et à vos proches.





L'une des raisons les plus importantes qui justifient la planification de votre fin de vie est que cela permettra d'alléger le stress et la charge émotionnelle imposés à vos proches. La planification de la fin de vie vous permet de déterminer ce qui vous arrivera, et ce qu'on fera de vos biens et de vos actifs à votre décès. En parlant ouvertement avec les membres de votre famille – et avec l'exécuteur testamentaire que vous aurez désigné – de ce que vous voulez pour votre fin de vie, vous aidez à prévenir les conflits familiaux durant une période très difficile sur le plan émotionnel. Cette planification permet aussi à vos proches de disposer de directives claires, afin que ce que vous souhaitez pour vos soins médicaux et sur le plan juridique soit respecté et fait correctement. Pour cette raison, il serait sage de réviser chaque année les documents concernant votre fin de vie afin de vous assurer qu'ils correspondent bien à votre situation.



End-of-life planning (AN)
bit.ly/HA06-nice-endoflife



End-of-life planning:
A practical guide and
checklist (AN)
bit.ly/HA06-SKhealth-endoflifeguide



Aide médicale à mourir :
soutien et ressources
bit.ly/HA06-GovCan-aidemedicalemourir



My funeral plan (AN)
bit.ly/HA06-commlegal-funeralplan



My voice: Expressing my
wishes for future health
care treatment – Advance
care planning guide (AN)
bit.ly/HA06-fraserhealth-myvoice



Testaments et planification
successorale
bit.ly/HA06-getsmart-testaments



Pour en savoir plus

Au Canada, plusieurs organisations nationales offrent des services adaptés sur le plan culturel, des liaisons vers des programmes locaux et des ressources en ligne pour se renseigner et aider au maintien d'une bonne santé, d'un bien-être et d'une bonne qualité de vie. Certaines de ces organisations figurent sur la liste ci-dessous.



Le **2-1-1** de Centraide/United Way Canada est l'un des principaux sites où trouver des services

sociaux et de santé communautaires et provinciaux ou territoriaux. Les ressources destinées aux aînés comprennent notamment des programmes et des services en matière de logement, d'alimentation, d'entretien ménager, de soutien en santé mentale et plus encore.

Téléphone : 211

211.ca/fr/#find



Aboriginal Veterans Autochtones

offre du soutien et des services de défense des intérêts pour toutes les questions liées aux besoins, aux intérêts et aux droits des anciens combattants autochtones du Canada, et dessert les membres qui sont de descendance autochtone et leurs familles. En anglais seulement.

aboriginalveterans.info@gmail.com
avavets.com



Le **Conseil des anciens combattants de l'Assemblée des Premières Nations** travaille à offrir

une reconnaissance et un soutien adéquats et équitables aux anciens combattants des Premières Nations.

Phone: 613-241-6789

Toll free: 866-869-6789

afn.ca/fr/a-propos/conseils/conseil-des-anciens-combattants/



L'**Orienteur des mesures d'aide** de Prospérité Canada est un portail de type « guichet unique » où

trouver les prestations gouvernementales fédérales, provinciales et territoriales conçues précisément pour les Autochtones, et de l'information sur les services locaux gratuits offrant de l'aide individuelle pour remplir les demandes, obtenir des conseils financiers et produire ses déclarations de revenus.

benefitswayfinder@prospercanada.org
benefitswayfinder.org/fr



La **Canadian Disability Resources Society** aide à éliminer les

obstacles en connectant les personnes vivant avec un handicap, les familles, les proches aidants, les fournisseurs de soins et les communautés avec des organismes et des ressources inclusives dignes de confiance, des services accessibles, de l'équipement et des prestations. En anglais seulement.

Sans frais : 888-909-8974

disabilityresources.ca



Le **Centre for Education and Research on Aging and Health** de

l'Université Lakehead offre de la recherche, des récits numériques et des ressources pour s'informer sur la démence, le vieillissement à domicile, le soin des aînés avec des maladies à un stade avancé et les soins de fin de vie. En anglais seulement.

Téléphone : 807-343-8010, poste 7271

cerah.lakeheadu.ca



La **First Nations Health Authority**

offre une variété de conseils, de guides et de ressources livrant de l'information sur des sujets tels que vieillir en santé, la qualité de vie, le bien-être des aînés et les soins de fin de vie pour les personnes des Premières Nations.

Téléphone : 604-693-6500

Sans frais : 866-913-0033

fnha.ca



Le **gouvernement du Canada** offre de nombreux programmes, des services et des ressources destinés

aux aînés, y compris de l'information sur le supplément de revenu et les crédits, les crédits pour aidants naturels, la planification de la retraite, la gestion financière et les services aux vétérans.

Sans frais : 800-622-6232

canada.ca/fr/emploi-developpement-social/campagne/aines.html



Services aux Autochtones

Canada offre de l'information sur de nombreux programmes

socioéconomiques et de santé pour soutenir les populations et les communautés autochtones.

Sans frais : 800-567-9604

canada.ca/fr/services-autochtones-canada.html



Spécialement pour vous –

Personnes ayant des incapacités,

par Santé Canada, propose des liens vers un large éventail de ressources en ligne pour les personnes ayant des incapacités, notamment de l'aide pour l'accessibilité et l'autonomie, la violence et les abus, l'équilibre entre travail et vie personnelle, et des services destinés aux aînés.

Sans frais : 866-225-0709

canada.ca/fr/sante-canada/services/vie-saine/specialement-pour-vous/personnes-ayant-incapacites.html



Le **Fonds du souvenir** veille à ce qu'aucun ancien combattant ne soit privé de funérailles et d'une inhumation dans la dignité, ainsi que d'une pierre tombale militaire, en raison d'un manque de ressources financières au moment du décès.

Toll free: 800-465-7113

lastpostfund.ca/fr/accueil/



Le **Centre de collaboration nationale de la santé autochtone** est le lieu où trouver de

nombreuses ressources fiables, actuelles et culturellement appropriées traitant de connaissances sur la santé et visant à favoriser la santé et le bien-être optimal des Premières Nations, des Inuits et des Métis.

Téléphone : 250-960-5250

ccnsa.ca



Pauktuutit Inuit Women of Canada

est une voix puissante pour les femmes, les filles et les personnes de diverses identités de genre inuites et se consacre à l'amélioration du bien-être culturel, social et économique de ces personnes. Son site Web propose des publications, des balados, des conseils, des ressources et de l'information pour mettre en contact les femmes, les filles et les personnes de diverses identités de genre inuites avec des services communautaires locaux. En anglais seulement.

Sans frais: 800-667-0749

pauktuutit.ca



L'Agence de la santé publique du

Canada offre une gamme de programmes, de services et de ressources pour s'informer, dont l'objectif est de promouvoir et de favoriser la santé et le bien-être socioéconomique des populations et des communautés autochtones.

Sans frais : 844-280-5020

canada.ca/fr/services/autochtones.html



Livrets de la même série :



Vieillir en santé : activité physique et exercice



Vieillir en santé : aliments, régime alimentaire et nutrition



Vieillir en santé : comportements préventifs en santé



Vieillir en santé : santé mentale et émotionnelle



Vieillir en santé : étapes de la vie et bien-être



Vieillir en santé : bien-être financier

Vous pouvez accéder à tous les livrets en ligne en français à l'adresse : ccnsa.ca.
Also available in English: nccih.ca.

Pour plus d'informations :



Centre de collaboration nationale
de la santé autochtone

National Collaborating Centre
for Indigenous Health

3333, University Way
Prince George (C.-B.) V2N 4Z9

250-960-5250

ccnsa@unbc.ca

ccnsa.ca



ccnsa.ca/543/Vieillir-en-santé.nccih?id=625