

truc

ÊTRE AÎNÉ... EN SÉCURITÉ

AIDE ABUS AÎNÉS

1 888 489-ABUS (2287)

TEL AÎNÉS

1 877 353-2460

Notre sentiment de sécurité passe en bonne part par la sécurité physique. La sensibilisation et les techniques de prévention peuvent aider à réduire la violence et la fraude¹.

1 Pour être en sécurité chez vous :

- Évitez de garder d'importantes sommes d'argent à la maison.
- Changez votre routine. Si elle est trop régulière, des cambrioleurs pourraient l'analyser et préparer leur coup en conséquence, en toute quiétude.
- Si vous vous sentez maltraitéE par une personne qui vous dispense des services ou par unE proche, osez en parler à quelqu'un de confiance (sœur, travailleur social, policier, médecin, service d'écoute, etc.) pour changer la situation.
- Quelles que soient les pressions exercées sur vous, ne vous sentez pas obligéE de donner de l'argent (à un membre de la famille, un ami, un voisin, etc.). Ne gardez pas le silence, parlez-en à une personne de confiance pour trouver des solutions.

2 Pour prévenir le vol d'identité :

- Signez vos cartes de crédit dès que vous les recevez.
- Ne prêtez jamais une carte de crédit à moins d'avoir une confiance absolue dans la personne.
- Sauf si c'est vous qui appelez, ne communiquez jamais d'information personnelle par téléphone, comme un numéro d'assurance sociale, une date de naissance, un numéro de carte de crédit ou un numéro d'identification personnel (NIP).

3 Autres conseils pour mieux vous protéger contre la fraude :

- Attention aux décisions hâtives quand il est question d'argent ou de vos biens.
- Ne remettez jamais une somme importante en espèces à quiconque, surtout pas à un étranger, même si l'affaire qu'on vous propose vous paraît intéressante.
- Ne donnez jamais de renseignements financiers par téléphone ou par Internet à moins que vous ayez vous-même pris contact avec votre établissement bancaire ou votre société de carte de crédit.

Ça se passe près de chez vous



LE 3^E ÂGE EN TOUTE TRANQUILLITÉ D'ESPRIT!

On peut se sentir incompetent, ne pas suivre le mouvement ou craindre de rester seul, les insécurités ressenties sont multiples, mais les solutions le sont aussi !

Il existe près de chez vous des services ou des activités qui peuvent contribuer à augmenter votre sentiment de sécurité. Consultez votre municipalité ou votre CSSS pour connaître la liste des ressources existantes. Voici quelques exemples pour amorcer votre recherche. N'hésitez pas à vous inspirer de ce qui existe ou à en suivre les traces pour agir dans votre milieu.

Il n'y a pas d'âge pour se connecter à l'Internet !

Parfois, le mode de communication électronique fait peur, il nous apparaît inaccessible. Les gens de notre génération, on n'est pas né avec une souris dans la main comme les jeunes, direz-vous. Alors, créer son propre blogue à 70 ans... Mais justement, pourquoi pas ! On a enfin du temps pour soi. Et avec le projet Inter@ge du Centre des aînés du réseau d'entraide de Saint-Léonard, à Montréal, des jeunes d'écoles primaires sont jumelés à des aînés pour les familiariser avec les outils du Web¹. Une stimulante cure de rajeunissement !

Entraide de quartier Le point d'eau

Cet organisme est géré par et pour les aînésE de la MRC Abitibi. Sa mission : améliorer la qualité de vie et l'autonomie des aînésE qui vivent à domicile, leur assurer une sécurité et une tranquillité d'esprit. Comment ? En leur offrant des activités ainsi que des services variés adaptés à leurs besoins, en soutenant le développement de leur potentiel, en les encourageant à participer à la vie démocratique et en les invitant à agir dans leur milieu².

1/ Gendarmerie Royale du Canada. Extraits du Guide de sécurité à l'attention des aînés. (2010), [en ligne]. [http://205.193.86.86/pubs/ccaps-spcca/seniors-aines-fra.htm]

1/ [http://tcaim.org/1%E2%80%99intergenerationnel-ou-savoir-tisser-des-liens-entre-les-ages/]
2/ Le point d'eau. Qui sommes-nous ? [en ligne]. [http://entraidedequartier.abitemis.info/About.aspx]

jeunes

adultes

travailleurs

aînés