

## Aperçu des ressources liées aux finances et au mieux-être pour les aînés

Liste pratique de numéros de téléphone et de sites Web permettant aux Canadiens d'accéder à des renseignements utiles.

### Organismes gouvernementaux

Organisme	Téléphone	Site Web
<b>Gouvernement du Canada</b>	1 800 622-6232 (1 800 O-Canada)	<a href="http://www.canada.ca/fr.html">www.canada.ca/fr.html</a>
<b>Agence du revenu du Canada</b>	1 800 959-8281 Nt, Yn, T.N.-O. : 1 866 426-1527 ATS : 1 800 665-0354 Prenez les dispositions pour les paiements liés aux trop-perçus du RPC : 1 866 864-5823 Discutez des modalités de paiement si vous ne pouvez pas payer à temps : 1 888 863-8657	<a href="http://www.canada.ca/fr/agence-revenu.html">www.canada.ca/fr/agence-revenu.html</a>
<b>Agence de la consommation en matière financière du Canada</b>	Anglais : 1 866 461-3222 Français : 1 866 461-2232 ATS : 1 866 914-6097 / 613 947-7771	<a href="http://www.canada.ca/fr/agence-consommation-matiere-financiere.html">www.canada.ca/fr/agence-consommation-matiere-financiere.html</a>
<b>Anciens Combattants Canada</b>	1 866 522-2122 ATS : 1 833 921-0071	<a href="http://www.veterans.gc.ca/fra">www.veterans.gc.ca/fra</a>

### Ressources financières

#### Programme de la Sécurité de la vieillesse

Le programme de la Sécurité de la vieillesse (SV) procure trois prestations : la pension de la SV, le Supplément de revenu garanti (SRG) et les Allocations (pour les personnes âgées de 60 à 64 ans). Pour obtenir de plus amples renseignements :

#### *Pension de la Sécurité de vieillesse*

Téléphone	Site Web
Canada et États-Unis : 1 800 277-9915 Canada et États-Unis –ATS : 1 800 255-4786 À l'extérieur du Canada et des États-Unis : 1 613 957-1954 (appels à frais virés)	<a href="http://www.canada.ca/fr/services/prestations/pensions/publiques/rpc/securite-vieillesse.html">www.canada.ca/fr/services/prestations/pensions/publiques/rpc/securite-vieillesse.html</a>

### **Supplément de revenu garanti**

<b>Téléphone</b>	<b>Site Web</b>
Canada et États-Unis : 1 800 277-9915 Canada et États-Unis –ATS : 1 800 255-4786 À l'extérieur du Canada et des États-Unis : 1 613 957-1954 (appels à frais virés)	<a href="http://www.canada.ca/fr/services/prestations/pensions/publiques/rpc/securite-vieillesse/supplement-revenu-garanti.html">www.canada.ca/fr/services/prestations/pensions/publiques/rpc/securite-vieillesse/supplement-revenu-garanti.html</a>

### **Allocation et Allocation au survivant (60-64 ans)**

<b>Téléphone</b>	<b>Site Web</b>
Canada et États-Unis : 1 800 277-9915 Canada et États-Unis –ATS : 1 800 255-4786 À l'extérieur du Canada et des États-Unis : 1 613 957-1954 (appels à frais virés)	<a href="http://www.canada.ca/fr/services/prestations/pensions/publiques/rpc/securite-vieillesse/supplement-revenu-garanti/allocation.html">www.canada.ca/fr/services/prestations/pensions/publiques/rpc/securite-vieillesse/supplement-revenu-garanti/allocation.html</a>

## **Régime de pensions du Canada et Régime de rentes du Québec**

Le Régime de pensions du Canada (RPC) ou le Régime de rentes du Québec (RRQ) remplace une partie de la rémunération d'une personne après sa retraite. Pour obtenir de plus amples renseignements :

### **RPC**

<b>Téléphone</b>	<b>Site Web</b>
Canada et États-Unis : 1 800 277-9915 Canada et États-Unis –ATS : 1 800 255-4786 À l'extérieur du Canada et des États-Unis : 1 613 957-1954 (appels à frais virés)	<a href="http://www.canada.ca/fr/services/prestations/pensions/publiques/rpc.html">www.canada.ca/fr/services/prestations/pensions/publiques/rpc.html</a>

### **RRQ**

<b>Téléphone</b>	<b>Site Web</b>
Québec : 418 643-5185 Montréal : 514 873-2433 Numéro sans frais : 1 800 463-5185	<a href="http://www.rrq.gouv.qc.ca/fr/programmes/regime_rentes/Pages/regime_rentes.aspx">www.rrq.gouv.qc.ca/fr/programmes/regime_rentes/Pages/regime_rentes.aspx</a>

<b>Perception d'une pension pendant la vie active</b>	<a href="http://www.canada.ca/fr/agence-consommation-matiere-financiere/services/planification-retraite/travailler-touchant-person.html">www.canada.ca/fr/agence-consommation-matiere-financiere/services/planification-retraite/travailler-touchant-person.html</a>
---	--

## **Établissement d'un budget avant et pendant la retraite**

Avoir un budget réaliste peut vous aider à mieux équilibrer votre revenu avec votre épargne, vos dépenses et vos autres frais à la retraite. Voici des liens utiles pour commencer :

Renseignements sur l'établissement d'un budget	<a href="http://www.canada.ca/fr/agence-consommation-matiere-financiere/services/planification-retraite/budget-pendant-retraite.html">www.canada.ca/fr/agence-consommation-matiere-financiere/services/planification-retraite/budget-pendant-retraite.html</a>
Calculateur de budget	<a href="https://itools-ioutils.fcac-acfc.gc.ca/BP-PB/planificateur-budgetaire">https://itools-ioutils.fcac-acfc.gc.ca/BP-PB/planificateur-budgetaire</a>
Feuille de travail pour l'établissement d'un budget	<a href="https://mysolutiononline.ca/automne-2021/feuille-de-travail-planifier-votre-retraite">https://mysolutiononline.ca/automne-2021/feuille-de-travail-planifier-votre-retraite</a>

## Ressources sur la fiscalité

Si vous avez des questions au sujet de vos impôts, vous pouvez communiquer avec l'Agence du revenu du Canada par téléphone aux numéros indiqués ci-dessus. Voici d'autres ressources pour des renseignements précis sur la fiscalité :

<b>Crédit en raison de l'âge</b>	<a href="http://www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/impot/particuliers/sujets/tout-votre-declaration-revenus/declaration-revenus/remplir-declaration-revenus/deductions-credits-depenses/ligne-30100-montant-raison.html">www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/impot/particuliers/sujets/tout-votre-declaration-revenus/declaration-revenus/remplir-declaration-revenus/deductions-credits-depenses/ligne-30100-montant-raison.html</a>
<b>Crédit d'impôt pour revenu de pension</b>	<a href="http://www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/impot/particuliers/sujets/tout-votre-declaration-revenus/declaration-revenus/remplir-declaration-revenus/deductions-credits-depenses/ligne-31400-montant-revenu-pension.html">www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/impot/particuliers/sujets/tout-votre-declaration-revenus/declaration-revenus/remplir-declaration-revenus/deductions-credits-depenses/ligne-31400-montant-revenu-pension.html</a>
<b>Crédit d'impôt pour personnes handicapées</b>	<a href="http://www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/impot/particuliers/segments/deductions-credits-impot-personnes-handicapees/credit-impot-personnes-handicapees.html">www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/impot/particuliers/segments/deductions-credits-impot-personnes-handicapees/credit-impot-personnes-handicapees.html</a>
<b>Fractionnement du revenu de pension</b>	<a href="http://www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/impot/particuliers/sujets/fractionnement-revenu-pension.html">www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/impot/particuliers/sujets/fractionnement-revenu-pension.html</a>
<b>Impôt de récupération de la Sécurité de la vieillesse</b>	<a href="http://www.canada.ca/fr/services/prestations/pensionspubliques/rpc/securite-vieillesse/impot-recuperation.html">www.canada.ca/fr/services/prestations/pensionspubliques/rpc/securite-vieillesse/impot-recuperation.html</a>

## Ressources sur la santé et le mieux-être

Vivre sainement est important pour tous les Canadiens, peu importe où ils en sont dans la vie. Les outils ci-après pourraient vous aider à préserver votre santé et votre bien-être pendant vos vieux jours :

<b>Services aux aînés</b>	<a href="http://www.canada.ca/aines">www.canada.ca/aines</a>
<b>Nutrition</b>	<a href="http://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/saine-alimentation.html">www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/saine-alimentation.html</a>
<b>Activité physique</b>	<a href="http://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/vie-saine/activite-physique.html">www.canada.ca/fr/sante-canada/services/vie-saine/activite-physique.html</a>
<b>Sécurité à domicile</b>	<a href="http://www.canada.ca/content/dam/phac-aspc/migration/phac-aspc/seniors-aines/publications/public/injury-blessure/safelive-securite/pdfs/safelive-securite-fra.pdf">www.canada.ca/content/dam/phac-aspc/migration/phac-aspc/seniors-aines/publications/public/injury-blessure/safelive-securite/pdfs/safelive-securite-fra.pdf</a>

<b>Composer avec les changements de la vie</b>	<a href="http://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/sante-mentale-et-bien-etre-pour-tous/adultes-ages-changements-vie.html">www.canada.ca/fr/sante-publique/services/sante-mentale-et-bien-etre-pour-tous/adultes-ages-changements-vie.html</a> <a href="http://www.manuvie.ca/particuliers/planifier-et-apprendre/mode-de-vie-sain/bien-etre/le-veillissement.html">www.manuvie.ca/particuliers/planifier-et-apprendre/mode-de-vie-sain/bien-etre/le-veillissement.html</a>
<b>Choisir où habiter</b>	<a href="http://www.canada.ca/fr/agence-consommation-matiere-financiere/services/planification-retraite/cout-residences-aines.html">www.canada.ca/fr/agence-consommation-matiere-financiere/services/planification-retraite/cout-residences-aines.html</a>

### Adapter un domicile

<b>Téléphone</b>	<b>Site Web</b>
Société canadienne d'hypothèques et de logement (SCHL) Numéro sans frais : 1 800 668-2642 ATS : 1 800 309-3388	<a href="https://assets.cmhc-schl.gc.ca/sf/project/cmhc/pubsandreports/pdf/61276.pdf?rev=97347995-192d-4d46-ae86-47b2eb4b6eff">https://assets.cmhc-schl.gc.ca/sf/project/cmhc/pubsandreports/pdf/61276.pdf?rev=97347995-192d-4d46-ae86-47b2eb4b6eff</a> <a href="https://www.cmhc-schl.gc.ca/fr/professionals/industry-innovation-and-leadership/industry-expertise/accessible-adaptable-housing/aging-in-place">https://www.cmhc-schl.gc.ca/fr/professionals/industry-innovation-and-leadership/industry-expertise/accessible-adaptable-housing/aging-in-place</a>

### Ressources sur la santé mentale

<b>Téléphone</b>	<b>Site Web</b>
Soutien en cas de crise : 1 833 456-4566 (partout au Canada) Autres ressources communautaires pour les situations non urgentes : Composez le 211 (ou www.211.ca). Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être (services de consultation en santé mentale et d'intervention en situation de crise pour les peuples autochtones) : 1 855 242-3310 Talk2NICE (services de consultation pour les aînés et les personnes atteintes d'une incapacité) : 1 844 529-7292 Tel-Aînés (ligne d'écoute gratuite, anonyme et confidentielle pour les personnes de 6 ans et plus) : 514 353-2463	<a href="https://ccsmh.ca/wp-content/uploads/2021/03/Mental-Health-Support-and-Crisis-Lines-1.pdf">https://ccsmh.ca/wp-content/uploads/2021/03/Mental-Health-Support-and-Crisis-Lines-1.pdf</a>

## Services importants pour votre sécurité

Si vous avez des préoccupations concernant un abus ou une fraude, voici quelques sources importantes d'aide et d'information :

### Mauvais traitements envers les aînés

<b>Téléphone</b>	<b>Site Web</b>
Ressources et numéros de téléphone par province : <a href="http://www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/campagne/mauvais-traitements-aines/ressources-provinces-territoires.html">www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/campagne/mauvais-traitements-aines/ressources-provinces-territoires.html</a>	<a href="http://www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/campagne/mauvais-traitements-aines.html">www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/campagne/mauvais-traitements-aines.html</a>

**Exploitation financière**

<b>Téléphone</b>	<b>Site Web</b>
1 800 O-Canada (1 800 622-6232) ATS : 1 800 926-9105	<a href="http://www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/ministere/aines/forum/exploitation-financiere.html">www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/ministere/aines/forum/exploitation-financiere.html</a>

**Fraude financière**

<b>Téléphone</b>	<b>Site Web</b>
Centre antifraude du Canada : 1 888 495-8501 (numéro sans frais)	<a href="http://www.antifraudcentre.ca">www.antifraudcentre.ca</a>  <a href="http://www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/ministere/aines/forum/fraude-escroquerie.html">www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/ministere/aines/forum/fraude-escroquerie.html</a>