The Council on Aging of Ottawa

Le Conseil sur le vieillissement d'Ottawa

Guide du logement 2026

pour les personnes aînées d'Ottawa (Troisième édition)



Préparé par :
le Comité du logement adapté aux aînés

Table des matières

Section 1 — 4

INTRODUCTION

1.1 Le logement adapté aux aînés : vue d'ensemble
1.2 Faut-il rester ou déménager?
1.3 Les quatre A du logement
1.4 Autoévaluation : questions à vous poser
1.5 Outil d'évaluation des coûts de logement

Section 2 — 16

SI VOUS ÊTES PROPRIÉTAIRE DE VOTRE LOGEMENT

2.1 Rester dans votre logement actuel
2.2 Acheter ou faire construire un autre logement

Section 3 — 21

SI VOUS LOUEZ VOTRE LOGEMENT

3.1 Louer au prix du marché
3.2 Louer dans un logement subventionné ou social
3.3 Louer dans une coopérative d'habitation

Section 4 — 25

OPTIONS DE LOGEMENT INNOVANTES

4.1 Pourquoi ces options sont importantes
4.2 Les communautés de retraite naturelles (CRN).
4.3 Partager un logement
- 4.3.1 Habiter avec la famille
- 4.3.2 Le partage de maison
- 4.3.3 La copropriété entre particuliers
- 4.3.4 L'habitat participatif

4.4 Les baux viagers
4.5 Les maisons-jardins
4.6 Les communautés pour adultes actifs



Le Conseil sur le vieillissement d'Ottawa. (2026). Guide du logement pour les personnes aînées d'Ottawa 2026 (troisième édition).

À propos du Conseil sur le vieillissement d'Ottawa

Le CSV est un porte-parole communautaire de premier plan auprès des aînés d'Ottawa, dans les deux langues officielles. Notre objectif est d'aider Ottawa à devenir une ville plus adaptée aux aînés en cernant et en traitant les enjeux et les services qui ont une incidence sur la vie des aînés. Notre vision consiste à respecter, informer et mobiliser les aînés qui vivent dans une ville adaptée aux aînés.

Le CSV joue un rôle actif au sein de la communauté d'Ottawa depuis plus de 50 ans, en abordant des enjeux importants pour les aînés dans les domaines de la santé, du logement, du transport et de la sécurité du revenu. Le logement est essentiel au bien-être des personnes de tous âges et constitue un élément clé d'une ville adaptée aux aînés.

Le Comité sur le logement adapté aux aînés vise à explorer et à promouvoir des logements abordables, accessibles, appropriés et disponibles (les « 4 A » du logement) sur l'ensemble du continuum allant de la vie autonome aux soins de longue durée pour les aînés de la région d'Ottawa.

Le CSV rend hommage à la nation Anishinaabe Algonquin, gardienne traditionnelle du territoire non cédé et non abandonné où nous sommes situés. Nous rendons hommage à tous les Autochtones des communautés inuites, des Premières Nations et des Métis qui ont élu domicile à Ottawa. Nous rendons particulièrement hommage aux aînés autochtones qui partagent leurs savoirs traditionnels et leur culture au profit de tous.

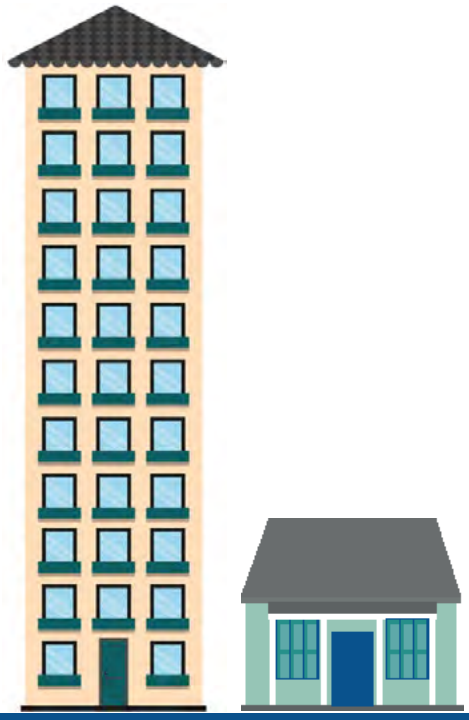
Section 5 **36**

MILIEUX RÉSIDENTIELS AVEC PLUS DE SOUTIEN

5.1 Les résidences pour personnes âgées

5.2 Les foyers de soins de longue durée

5.3 Les maisons de chambres avec services



Section 6 **41**

BIEN VIEILLIR DANS UNE COMMUNAUTÉ DE SOUTIEN

6.1 Les soins à domicile et dans la communauté

6.2 La sécurité à domicile

6.2.1 Prévenir les chutes

6.2.2 Modifier votre logement pour le confort et l'accessibilité

6.2.3 La technologie pour soutenir le vieillissement chez soi

6.2.4 Se préparer aux urgences

6.3 Le soutien juridique

6.4 Le soutien financier

Section 7 **56**

CONCLUSION

7.1 Conclusion

7.2 Références

Section 8 **61**

ANNEXES (Document Séparé)

Annexe 1 Ressources de soins à domicile et de soutien communautaire

Annexe 2 Ressources financières

Annexe 3 Services de logement

Annexe 4 Idées et ressources pour l'adaptation du domicile

Annexe 5 Droits et responsabilités du locateur et du locataire

Annexe 6 Exemples d'options de logement innovantes

Annexe 7 OASIS : exemple d'un programme CRN réussi

Annexe 8 Ressources sur les communautés naturelles de retraite (NORC)

Annexe 9 Ressources de préparation aux situations d'urgence

Annexe 10 Maltraitance envers les personnes âgées

Annexe 11 Plaidoyer pour améliorer le logement adapté aux aînés

Annexe 12 Comités et organismes liés au logement

Annexe 13 Développer les liens sociaux

Available in English : Housing Guide for Ottawa's Older Adults 2026 (Third Edition)

Remerciements

Nous remercions les personnes et organismes suivants pour leur soutien et leur contribution à cette publication :

- Le personnel du COA et les bénévoles du Comité sur le logement adapté aux aînés
- Le personnel de la Ville d'Ottawa
- Les partenaires communautaires qui ont fourni leurs commentaires
- Kelly Wong pour la mise en page de ce guide

Avertissement : Le présent guide est fourni à titre informatif seulement. Il ne vise pas à présenter une liste complète des ressources offertes en matière d'options de logement pour les personnes aînées. Le Conseil sur le vieillissement d'Ottawa ne fait aucune déclaration et n'offre aucune recommandation ni garantie, expresse ou implicite, à l'égard des organismes et des services mentionnés dans le présent guide. Les opinions exprimées dans ce guide ne reflètent pas nécessairement celles de ces bailleurs de fonds ou annonceurs.

Le Conseil sur le vieillissement d'Ottawa remercie sincèrement le gouvernement de l'Ontario et la Ville d'Ottawa de leur soutien financier.

Ottawa Ontario

Le guide est accessible en ligne à l'adresse www.coaottawa.ca. Pour obtenir un exemplaire imprimé ou de plus amples renseignements, veuillez composer le 613-789-3577, poste 1 ou écrire à coa@coaottawa.ca.

1. Introduction



La plupart des aînés souhaitent vivre de façon autonome chez eux et au sein de leur communauté familière aussi longtemps que possible. L'Institut national sur le vieillissement (NIA) définit le concept de vieillir au bon endroit comme « le processus visant à favoriser un vieillissement en santé dans le milieu le plus approprié, en fonction des préférences personnelles, de la situation et des besoins en matière de soins de la personne âgée » (NIA, 2022).

Si vous lisez le présent « Guide du logement pour les aînés d'Ottawa » (également appelé « Guide du logement » ou « Guide »), vous envisagez peut-être de changer de situation de vie. Il se peut que votre domicile ne soit plus aussi abordable, adapté ou accessible qu'auparavant. Avant de prendre toute décision, il est important de recueillir le plus d'information possible.

Ce guide a pour but de vous aider à explorer vos options de logement et à déterminer l'endroit qui vous convient le mieux. Des schémas tels que le « Cadre de logement adapté aux aînés » et « Devrais-je rester ou partir? » offrent un aperçu des options de logement à Ottawa. Des outils tels que l'« Auto-évaluation du logement adapté aux aînés » et l'« Outil d'évaluation des coûts de logement » vous aideront à évaluer votre situation de vie actuelle et à réfléchir au type de logement qui vous conviendra le mieux aujourd'hui et à l'avenir.

Vous y trouverez également des informations sur l'achat ou la location d'une maison, les options de logement novatrices et la vie en résidence. La section « Bien vieillir au sein d'une communauté solidaire » décrit les soutiens et les ressources qui peuvent aider les aînés à vivre confortablement chez eux le plus longtemps possible. Comparez vos options, discutez-en avec les membres de votre famille et vos amis, et envisagez de demander conseil à un avocat, à un conseiller financier ou à un agent immobilier. Décidez ensuite de ce qui vous convient le mieux.

Quelques conseils pour bien vous orienter dans le guide

Les renseignements et ressources en matière de logement sont indiqués par cette icône :



Si vous consultez une version imprimée, entrez dans le moteur de recherche de votre appareil, à la maison ou à la bibliothèque, le nom de la ressource ou du lien afin d'accéder à la ressource en ligne. Si vous consultez la version électronique, le texte souligné indique la présence d'un lien vers de l'information en ligne. Pour ouvrir ce lien, selon le système d'exploitation de votre appareil, placez le curseur sur le lien, puis faites « Ctrl+clic » ou cliquez simplement.

Remarque : si la consultation électronique de ce guide vous semble difficile, vous pouvez suivre gratuitement une formation en informatique offerte par Canadiens Branchés. Pour en savoir plus, voir la section 6.2.3, « Technologie pour favoriser le vieillissement chez soi ».

Le présent guide met l'accent sur les services offerts dans la région d'Ottawa, mais une grande partie de l'information qu'il contient s'applique également ailleurs en Ontario et au Canada. Pour obtenir davantage de renseignements sur les services offerts à l'extérieur de la région d'Ottawa, veuillez communiquer avec le Conseil sur le vieillissement de votre région.

1.1 Le logement adapté aux aînés : vue d'ensemble

Le cadre suivant sur le logement adapté aux aînés présente, en un coup d'œil, toutes les options de logement abordées dans le présent guide. Ce cadre montre que :

» Vous pouvez être propriétaire ou locataire de votre logement au sein de la collectivité, soit de façon autonome, soit dans le cadre d'approches novatrices qui favorisent le mode de vie des aînés et le vieillissement à domicile. Vous pouvez choisir de vous installer dans un milieu résidentiel qui offre le soutien dont vous avez besoin à mesure que vous vieillissez.

» Le lieu qui vous convient est abordable, accessible, adapté et disponible à vous.

» Une communauté solidaire composée d'amis, de voisins et de membres de la collectivité, ainsi que des services accessibles, est essentielle à un vieillissement en santé, quel que soit l'endroit où vous choisissez de vivre.

» Avec un soutien adéquat, de nombreuses personnes âgées peuvent rester chez elles le plus longtemps possible. Vous pouvez organiser des services de soins à domicile et en milieu communautaire, rendre votre domicile aussi sécuritaire que possible et bénéficier d'une aide juridique et financière pour surmonter les défis liés au logement.

Le logement adapté aux aînés : vue d'ensemble

Vieillir dans le milieu de vie qui vous convient le mieux

Abordable | **Accessible** | **Adapté** | **Disponible**

Options de logement



Être propriétaire de son logement

- Demeurer dans son domicile actuel
- Achêter ou faire construire un logement plus adapté à ses besoins



Louez votre maison

- Taux du marché
- Logements subventionnés / sociaux
- Coopérative d'habitation



Approches novatrices

- Communautés de retraités naturelles
- Habitation partagée
- Baux viagers
- Annexes résidentielle
- Communautés pour adultes actifs



Hébergement résidentiel

- Résidences des retraîtes
- Soins de longue durée
- Les centres de services résidentiels (centres d'accueil)

Bien vieillir au sein d'une communauté bienveillante

Famille, amis, voisins et communauté

Des liens solides et empreints de soutien

Les soins à domicile et dans la communauté

Des services pour vous aider à vivre en toute sécurité et en toute autonomie

Soutiens financiers et juridiques

Conseils et ressources pour une tranquillité d'esprit

Aides à la sécurité à domicile

Prévention des chutes
Aménagement du domicile
Technologie
Préparation aux situations d'urgence

1.2 Faut-il rester ou déménager?

Utilisez l'organigramme ci-dessous pour vous aider à décider s'il est préférable de rester dans votre logement actuel ou de déménager. Suivez les flèches pour déterminer si votre logement est abordable, adapté à vos besoins et accessible. Si ce n'est pas le cas, examinez les services et les ressources qui pourraient vous permettre de continuer à vivre chez vous. L'organigramme vous guidera vers deux possibilités : Rester! ou Déménager! Si vous arrivez à « Déménager! », explorez les options de logement qui répondent aux quatre critères suivants : Abordable, Adapté, Accessible et Disponible (voir la section 1.3).

Pour commencer, posez-vous trois questions simples. Mon logement est-il :

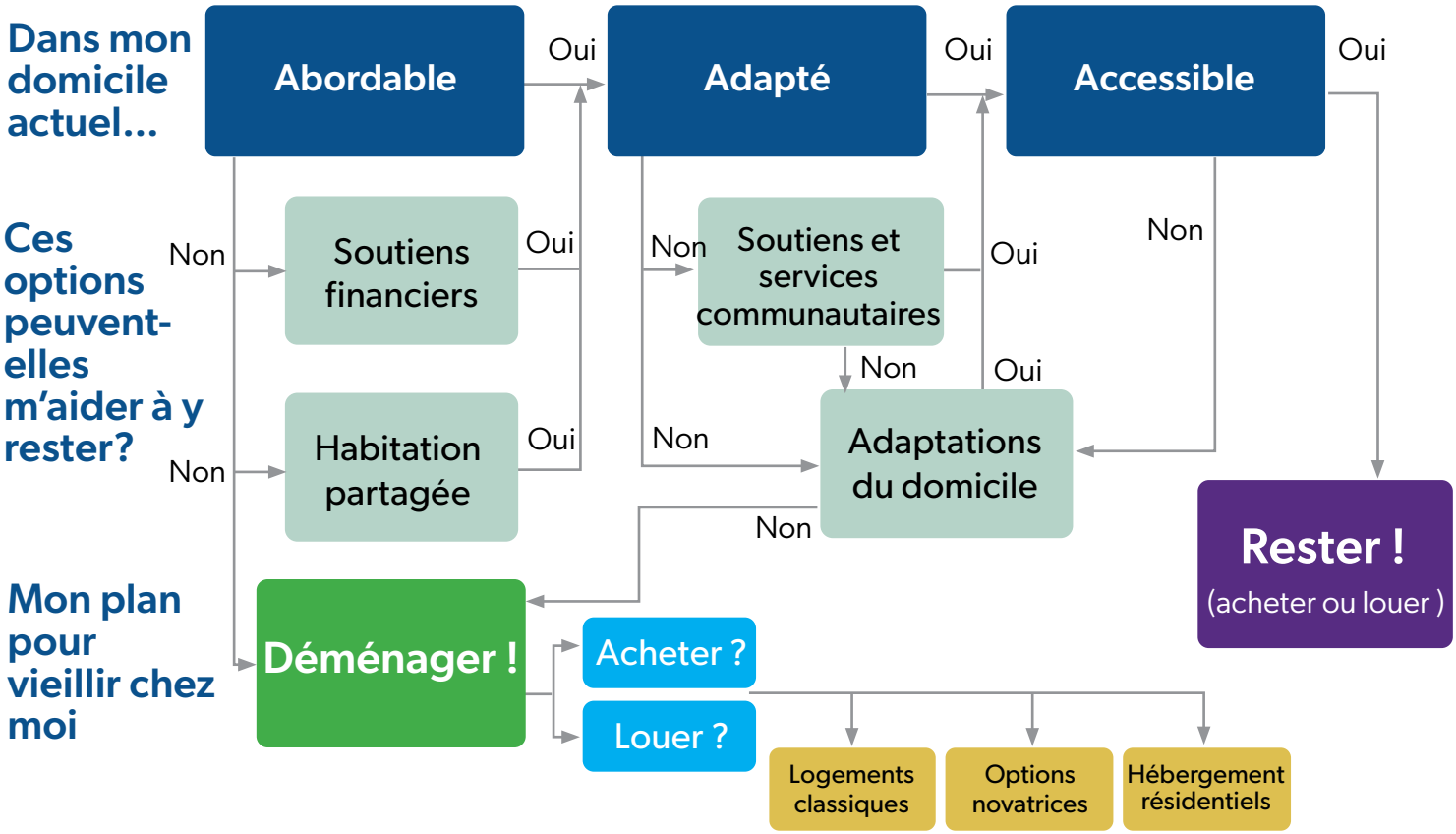
» Abordable : Ai-je les moyens de payer mon logement?
» Adapté : Répond-il à mes besoins actuels et futurs?
» Accessible : Puis-je entrer, sortir et me déplacer à l'intérieur en toute sécurité?

Si vous répondez oui aux trois questions, rester dans votre logement actuel pourrait être le bon choix.

Si vous répondez non à l'une de ces questions, demandez-vous si des services ou des ressources supplémentaires pourraient vous aider à continuer à vivre chez vous, par exemple :

» Une aide financière
» Des services communautaires
» Des modifications au logement
» Le partage de logement

Si ces solutions ne répondent pas à vos besoins, il pourrait être temps d'envisager un déménagement. Plusieurs options s'offrent à vous, notamment l'achat ou la location d'un autre logement, le partage de logement, des solutions d'habitation novatrices ou un milieu de vie offrant des services de soutien.



1.3 Les quatre A du logement

Le guide dit qu'un bon logement pour les personnes aînées devrait être :

Abordable



Vous pouvez payer ce logement sans trop mettre la pression sur votre budget. Une règle couramment utilisée est que les frais de logement ne devraient pas représenter plus de 30 % du revenu brut du ménage. Ces frais peuvent comprendre le loyer ou l'hypothèque, les services publics, le chauffage, l'eau, les taxes foncières, les frais de condo et d'autres charges.

Accessible



En vieillissant, nous pouvons vivre des changements physiques et cognitifs qui rendent plus difficile le maintien dans notre logement actuel. Des adaptations peuvent être nécessaires pour améliorer l'accessibilité, la sécurité et le confort de notre logement à mesure que nos besoins évoluent. Avec l'augmentation du nombre de personnes aînées de 65 ans et plus à Ottawa, les besoins en logements accessibles sont de plus en plus importants.

Approprié



Un logement sécuritaire, propre et bien entretenu est essentiel pour tout le monde, peu importe où l'on vit. Un logement situé à proximité des transports en commun et des services de quartier, comme les commerces, les bibliothèques, les parcs et les centres communautaires, permet aux personnes aînées de rester actives et de maintenir des liens sociaux. Les communautés qui favorisent les rencontres et les échanges contribuent à prévenir l'isolement social. Pour les personnes dont les besoins de santé ne peuvent pas être entièrement comblés par les services communautaires, un milieu de vie offrant des services de soutien pourrait être une option mieux adaptée.

À votre disposition



Les personnes aînées d'Ottawa souhaitent avoir accès à des logements abordables, accessibles et adaptés à leurs besoins. Toutefois, les options de logement qui répondent à tous ces critères sont parfois limitées. De nouvelles solutions d'habitation voient le jour, notamment les communautés de retraite naturelle avec programmes de services de soutien (CRN-PSS), le partage de logement, les baux viagers et les habitations accessoires. Cependant, ces options demeurent encore peu répandues à Ottawa. De plus, les logements sociaux, certaines résidences pour personnes aînées et les centres de soins de longue durée peuvent avoir de longues listes d'attente. Chacun de ces types de logement possède ses propres critères et procédures d'admission.

1.4 Autoévaluation d'un logement ami-des-aînés

Le guide contient un outil d'autoévaluation. Son but est de vous aider à identifier ce qui fonctionne bien et ce qui fonctionne moins bien dans votre logement et votre quartier.

Vous pouvez marquer chaque point comme une force ou un problème. Ensuite, vous pouvez revoir vos réponses et décider de ce qui devrait changer.

» **Votre santé et votre mobilité.** Quel est votre état de santé et votre niveau de mobilité actuellement? Selon vous, quel sera votre état de santé et votre niveau de mobilité dans 5, 10 ou 15 ans? Réfléchissez aux problèmes de santé que vous vivez déjà et à ce que vous feriez si votre état de santé venait à changer.

» **Le transport.** Quels sont les moyens de transport qui s'offrent à vous? Êtes-vous en mesure de conduire une voiture ou pouvez-vous compter sur une personne de soutien pour vous conduire? Les transports en commun sont-ils accessibles dans votre secteur?

» **La vie avec les autres.** Souhaitez-vous partager votre espace de vie avec d'autres personnes ou préférez-vous vivre seul? Aimeriez-vous vivre dans une communauté où se côtoient des personnes de tous âges, ou préférez-vous vivre dans un milieu principalement composé de personnes âgées?

» **Les liens sociaux.** Avez-vous des amis, des membres de votre famille ou un réseau social à proximité de votre domicile actuel? Si vous déménagiez, seriez-vous en mesure de maintenir ces liens sociaux?

» **Le rôle de proche aidant.** Un déménagement faciliterait-il ou compliquerait-il votre rôle de proche aidant? Comment la personne dont vous prenez soin perçoit-elle l'idée d'un déménagement? Il peut être utile de remplir ensemble l'outil d'autoévaluation.

» **Les considérations financières.** Quel type de logement pouvez-vous vous permettre? Vous pouvez utiliser l'Outil d'évaluation des coûts du logement, présenté en annexe 7, pour répondre à cette question.

Outil d'autoévaluation d'un logement ami-des-aînés

Évaluez dans quelle mesure vous aimez ou n'aimez pas les caractéristiques de votre domicile et de votre communauté actuels. Tenez compte de tous les aspects de votre vie — géographiques, physiques, émotionnels et psychologiques.

CONSEIL : Utilisez un crayon afin de pouvoir refaire l'évaluation dans six à douze mois.

» Évaluez chaque caractéristique ou question comme suit :
  - Aime : +1 (faible) à +5 (élevé)
  - N'aime pas : -1 (faible) à -5 (élevé)
  - Si la question ne s'applique pas à votre situation, laissez-la en blanc.

» Calculez le sous-total de chaque section, puis additionnez votre score total à la fin.

» Réfléchissez aux résultats selon les indications figurant dans le résumé ci-dessous.

Caractéristiques du logement et du milieu de vie	Questions à considérer	**J'aime :** Apprécié / Pratique	**Je n'aime pas :** Difficile / Peu pratique
Accessible			
Entrée	Je peux facilement entrer dans mon domicile et en sortir, ainsi qu'accéder à mon entrée de garage ou à mon garage.		
Salle de bain	Je peux facilement entrer dans la salle de bain et en sortir. Il y a des barres d'appui ainsi qu'une douche ou une baignoire accessible de plain-pied.		
Portes	Les portes sont assez larges pour permettre le passage d'un fauteuil roulant et sont munies de poignées à levier.		
Accès à un ascenseur	Des ascenseurs sont disponibles et fiables.		
Buanderie / lessive	Les appareils sont à chargement frontal et surélevés. Les installations de lessive se trouvent au niveau principal.		
Déplacement à l'intérieur du domicile	Je peux circuler dans les couloirs et les aires de vie, avec ou sans aide à la mobilité, et utiliser les escaliers facilement.		
Adaptation du domicile	Le domicile pourrait être rénové afin d'en améliorer l'accessibilité.		
Accessibilité pour les visiteurs	La famille et les amis peuvent me rendre visite facilement, compte tenu de l'accès à l'immeuble, du stationnement pour les visiteurs et des escaliers.		
Entretien du domicile	Je suis capable d'effectuer les tâches d'entretien du domicile et j'y prends plaisir, par exemple pelleter la neige, faire le ménage et laver les fenêtres.		
Sortie d'urgence	Je peux quitter mon domicile rapidement en cas d'urgence.		
	Sous-total		

Caractéristiques du logement et du milieu de vie	Questions à considérer	**J'aime :** Apprécié / Pratique	**Je n'aime pas :** Difficile / Peu pratique
Approprié			
Taille de la maison et du terrain	Je dispose de l'espace qu'il me faut dans mon domicile et sur mon terrain.		
Niveau de confort au quotidien	Ma maison est confortable en hiver comme en été, notamment grâce aux systèmes de chauffage et de climatisation.		
Infrastructure	L'infrastructure de ma maison est en bon état, par exemple la toiture, le système de chauffage, les installations d'eau et les systèmes électriques.		
Emplacement géographique	Mon domicile est situé à l'endroit qui me convient le mieux, par exemple en ville ou en milieu rural.		
Sécurité	Je me sens en sécurité, tant dans mon domicile que dans mon quartier.		
Possibilité de se déplacer à pied dans le quartier	Mon quartier se prête bien à la marche : les trottoirs sont bien entretenus, accessibles grâce à des bordures aménagées pour les aides à la mobilité, bien éclairés et déneigés en hiver.		
Endroits pour se reposer	Il y a des bancs et des endroits pour se reposer dans le quartier.		
Nature	J'habite près de parcs, de sentiers et d'espaces verts propices aux loisirs.		
Milieu favorable aux animaux de compagnie	Mon quartier est accueillant pour les animaux de compagnie.		
Transport en commun	Le transport en commun est offert et m'est accessible.		
Langue et culture	Ma langue maternelle est largement parlée et les différentes cultures sont valorisées.		

Caractéristiques du logement et du milieu de vie	Questions à considérer	**J'aime :** Apprécié / Pratique	**Je n'aime pas :** Difficile / Peu pratique
Courses et magasinage	Les épiceries et les autres commerces importants sont à proximité, et je peux faire mes achats et mes courses même lorsque les conditions météorologiques sont défavorables.		
Réseaux sociaux	Mon domicile actuel est près de mon réseau social, par exemple de ma famille, de mes amis, etc.		
Accès aux services	Mon domicile est situé près de services tels que les lieux de culte, les bibliothèques, les installations récréatives, les centres communautaires et les restaurants.		
Services de santé	Je peux facilement me rendre chez des professionnels de la santé, à l'hôpital, dans des cliniques, etc.		
Soutien en cas d'urgence	En situation d'urgence, je peux facilement obtenir de l'aide, par exemple de la part de ma famille, de mes amis ou des services d'urgence.		
Technologie pour favoriser le vieillissement chez soi	J'utilise la technologie pour favoriser le vieillissement chez moi, qu'il s'agisse d'aides techniques simples, comme un siège de toilette surélevé ou une pince de préhension, ou de technologies plus avancées, comme des dispositifs portables d'alerte d'urgence, des assistants virtuels ou des détecteurs de mouvement.		
	Sous-total		
Disponible			
Disponibilité des services de soins à domicile	Divers niveaux de soins à domicile sont offerts dans ma région, par exemple des services de professionnels de la santé et de soutien à la personne.		

Caractéristiques du logement et du milieu de vie	Questions à considérer	**J'aime :** Apprécié / Pratique	**Je n'aime pas :** Difficile / Peu pratique
Disponibilité des services de soutien communautaire	Des services de soutien communautaire sont offerts dans ma région, par exemple des services de repas ou de transport, d'entretien et de réparation du domicile, des services sociaux ou récréatifs, ainsi que des services d'aiguillage vers de l'aide à domicile.		
Participation des résidents	J'ai la possibilité de participer à des événements et à des activités communautaires ou, s'il y a lieu, à la gouvernance de mon milieu de logement.		
Sécurité d'occupation	Je connais les intentions de mon locateur à l'égard des projets futurs concernant mon logement locatif. Il convient de noter qu'en Ontario, un locateur ne peut mettre fin à une convention de location que pour les motifs prévus par la Loi sur la location à usage d'habitation.		
Abordabilité du logement	Je peux me permettre de vivre dans mon logement actuel compte tenu de mon revenu actuel. (Voir la section du guide portant sur les considérations financières ainsi que l'outil complémentaire d'évaluation du coût du logement.)		
Soutiens et services pour vieillir chez soi	Je peux assumer le coût des services dont j'ai besoin pour demeurer chez moi.		
	Sous-total		
	Total		

Et maintenant, qu'est-ce que tout cela signifie?

Cet outil vise avant tout à vous amener à réfléchir à votre degré de satisfaction et de bien-être dans votre domicile. Repérez les éléments auxquels vous avez attribué une cote insatisfaisante et gardez-les à l'esprit pendant la lecture du présent guide. Vous y trouverez de l'information, des idées, des ressources et des pistes de solution pour répondre à ces besoins.

Après avoir pris connaissance du guide, vous pourriez conclure que votre domicile actuel répond à vos besoins, maintenant et pour l'avenir, ou qu'un déménagement vers un nouveau logement serait plus approprié.

1.5 Outil d'évaluation des coûts du logement

Instructions:

1. Notez toutes vos sources de revenus et le montant que vous recevez chaque mois.
2. Additionnez vos revenus pour obtenir le total mensuel.
3. Notez toutes vos dépenses mensuelles liées à votre logement actuel.
4. Additionnez ces dépenses pour obtenir le total mensuel.
5. Faites la même chose pour un nouveau logement que vous envisagez.
6. Comparez vos revenus mensuels aux dépenses de votre logement actuel et, le cas échéant, à celles de votre futur logement.
7. Choisissez l'option de logement qui convient le mieux à votre budget.

TABLEAU DES REVENUS			
Sources de revenus		**Revenus mensuels**	**Revenus annuels**
Régime de pensions du Canada			
Sécurité de vieillesse			
Pension			
Placements 1			
Placements 2			
Épargne			
Revenus d'emploi			
Revenus de location			
Autre 1			
Autre 2			
Total des revenus			

TABLEAU DES DÉPENSES		
Dépenses mensuelles	**Votre logement actuel**	**Votre futur logement**
Hypothèque / loyer		
Frais de copropriété (s'il y a lieu)		
Impôts fonciers		
Eau et égouts		
Assurance habitation ou assurance locataire		
Location d'équipement (fournaise, chauffe-eau, climatiseur ou autre)		
Électricité		
Chauffage (gaz, mazout, électricité ou autre)		
Téléphone résidentiel / Internet / câble		
Entretien ménager		
Entretien régulier de la maison : • Entretien du terrain et du jardin • Déneigement (souffleuse ou pelle) • Autres		
Système d'alarme		
Stationnement		
Espace de rangement		
Autres dépenses		
Montant à mettre de côté (il est recommandé de prévoir chaque année de 3 à 5 % de la valeur de votre maison pour son entretien) • Entretien de la maison : coût mensuel estimé pour le remplacement de la toiture et de la fournaise, les réparations, etc. • Adaptation du logement pour améliorer l'accessibilité : coût mensuel estimé		
Total des dépenses mensuelles		
Total des dépenses annuelles		
Option de logement la plus abordable :		

2. Si vous êtes propriétaire de votre logement



La plupart des aînés souhaitent rester le plus longtemps possible dans le logement de leur choix, au sein d'une communauté bienveillante. Si votre domicile actuel ne convient pas au vieillissement chez soi, vous pouvez aussi envisager d'acheter, de faire construire ou de louer un nouveau logement dans une communauté plus favorable

2.1 Rester dans votre logement actuel

Si votre logement actuel est adapté, ou peut l'être, pour vous permettre de vieillir chez vous, vous pourriez choisir d'y demeurer le plus longtemps possible. De nombreuses ressources sont offertes pour vous aider à continuer d'y vivre en toute sécurité si votre état de santé ou votre mobilité évolue.

Vous pourriez également envisager de faire appel à des services de santé et de soutien communautaire afin de recevoir l'aide nécessaire à domicile. Consultez la section 6.1 : Soins à domicile et en milieu communautaire ainsi que l'annexe 1 : Ressources en soins à domicile et en milieu communautaire, qui présentent les services de soins à domicile et les ressources offertes dans la communauté.

Vous pourriez également bénéficier de programmes d'aide financière et de mesures d'allègement fiscal qui rendent plus abordable le maintien à domicile. Plusieurs programmes provinciaux et municipaux offrent une aide aux personnes âgées à faible revenu pour les coûts de rénovation, les taxes municipales, les dépenses énergétiques et d'autres besoins. Pour en savoir davantage, consultez l'annexe 2 : Ressources financières.

Des organismes peuvent également vous aider à trouver un logement abordable et à résoudre des questions liées au logement. Consultez l'annexe 3 : Services de logement.

Vous pourriez aussi envisager d'apporter des modifications à votre domicile afin de le rendre plus accessible, plus sécuritaire et plus confortable, ce qui vous permettra de demeurer chez vous plus longtemps. Pour plus d'informations, consultez la section 6.2.2 : Modifier votre domicile pour en améliorer le confort et l'accessibilité, ainsi que l'annexe 4 : Idées et ressources sur l'adaptation du domicile.

2.2 Acheter ou faire construire un autre logement

Il peut être difficile, voire émouvant, d'envisager de quitter une maison où vous avez créé tant de souvenirs. Toutefois, lorsque votre situation évolue — par exemple lorsque les enfants quittent le foyer ou à la suite du décès d'un conjoint — vous pourriez constater qu'un logement plus petit répond mieux à vos besoins. Vous pourriez souhaiter vous rapprocher de votre famille ou des services de santé, ou encore constater que l'entretien et les coûts de votre domicile sont devenus trop lourds, surtout si votre mobilité ou vos revenus ont diminué. Planifier ce changement à l'avance peut réduire le stress, tant pour vous que pour vos proches, aujourd'hui comme dans les années à venir.

Vous pourriez choisir d'acheter ou de faire construire une habitation mieux adaptée à vos besoins, dans un milieu de vie qui favorise le vieillissement chez soi. Par exemple, vous pourriez passer d'une maison unifamiliale isolée située en banlieue à un bungalow jumelé (partageant un mur mitoyen avec une autre habitation, avec ou sans sous-sol) ou à une maison en rangée (partageant un ou deux murs avec les habitations voisines). Vous pourriez également opter pour une maison en milieu rural, une communauté pour adultes actifs (présentée à la section 4.6) ou un condominium en milieu urbain.

Vous pourriez aussi choisir de vous installer dans une une communauté de retraite naturelle (CRN) (voir la section 4.2), vous joindre à un groupe local qui développe un projet d'habitat participatif (cohabitat) (voir la section 4.3.4) ou explorer les nombreuses autres options de logement présentées dans ce guide.

Vous pourriez envisager de déménager dans un logement plus petit si votre maison actuelle est devenue trop grande pour vos besoins. Plusieurs options s'offrent à vous : acheter ou louer une maison plus petite, opter pour une copropriété (condo) ou louer un appartement dans un quartier où le coût de la vie est plus faible. Avant de déménager, prenez le temps de réfléchir à vos besoins et à vos préférences pour votre prochain logement. Choisissez l'endroit où vous aimeriez vivre et prévoyez un échéancier pour votre déménagement. Commencez vos préparatifs à l'avance et prenez le temps de faire le tri dans vos biens personnels. Des entreprises spécialisées peuvent vous aider à trier vos biens, à organiser votre déménagement et à vous installer dans votre nouveau logement.

Vous pourriez choisir d'acheter une copropriété, communément appelée « condo ». Il s'agit d'un type de propriété plutôt que d'un style de bâtiment. On pense souvent aux condos comme des appartements situés dans de grands immeubles. Toutefois, ils peuvent aussi se trouver dans de petits immeubles, des maisons en rangée, des maisons superposées, des duplex, des triplex ou même des maisons individuelles. Les condos sont offerts en différentes tailles, avec des caractéristiques et des prix variés.

Lorsque vous achetez un condo, vous devenez propriétaire de votre logement, appelé « unité ». Cette unité est enregistrée à votre nom. Vous partagez également la propriété des espaces communs et des installations avec les autres propriétaires. En plus du prix d'achat de votre condo, vous devez payer des frais de copropriété mensuels pour l'entretien et la gestion des espaces communs. Ces frais peuvent inclure ou non certains services, tels que l'eau, le chauffage ou le stationnement. Vous pourriez également devoir contribuer, en même temps que les autres propriétaires, à des dépenses imprévues liées à des réparations ou à des travaux importants. Vivre en copropriété signifie aussi faire partie

d'une communauté où certaines responsabilités sont partagées.

Avant d'acheter un condo, demandez à votre avocat de vérifier attentivement les documents de la copropriété. Il pourra vous aider à mieux comprendre sa situation financière, son entretien et sa gestion. Texte adapté du Guide de l'acheteur d'un logement en copropriété de la Société canadienne d'hypothèques et de logement (SCHL). En Ontario, les copropriétés sont régies par la Loi de 1998 sur les condominiums.

Il existe aujourd'hui de nouvelles options de logement pour les personnes aînées, notamment l'achat ou la construction d'une maison. Consultez la section 4 : Options de logement novatrices pour découvrir d'autres possibilités. Pour vous aider à trouver un logement dans la région d'Ottawa, vous pouvez communiquer avec une agence immobilière. Un agent immobilier peut vous renseigner sur la valeur des propriétés et vous accompagner dans l'achat ou la vente d'une maison. En Ontario, le secteur immobilier est réglementé par la Loi de 2002 sur le courtage commercial et immobilier, afin de protéger les consommateurs.

Sites utiles pour l'achat d'une nouvelle maison :

Ottawa Real Estate Board - OREB : Trouvez un courtier immobilier et des liens utiles vers des ressources et des questions fréquemment posées. https://www.oreb.ca ANG

Realtor.ca : Annonces immobilières au Canada. https://www.realtor.ca/fr

Conseil ontarien de l'immobilier : Informations destinées aux acheteurs et aux vendeurs, incluant une procédure de traitement des réclamations. https://www.reco.on.ca/fr-ca/accueil

Société canadienne d'hypothèques et de logement (SCHL) : Propose diverses publications gratuites sur l'achat ou la vente d'un bien immobilier. https://www.cmhc-schl.gc.ca/consommateurs

Guide de l'acheteur d'un condominium / logement en copropriété
https://www.cmhc-schl.gc.ca/consommateurs/acheter-une-maison/guides-dachat/logements-en-copropriete--guide-de-lacheteur

Province de l'Ontario
Loi de 1998 sur les condominiums
https://www.ontario.ca/fr/lois/loi/98c19

Senior Care Access : Trouvez un affilié Lifestyle55+ ou un agent immobilier MASTER spécialisé dans les options de logement pour les aînés à Ottawa. Découvrez le plus grand répertoire canadien de logements pour aînés, qui offre des recherches gratuites pour les options de logement et les services de soutien. Sélectionnez « Find Services ». https://www.seniorcareaccess.com ANG

Astuces de désencombrement :

Organisation Elle : services de désencombrement et d'organisation en français anglais à Ottawa.
https://organisationelle.ca/fr/services/

Conseils pour réduire la taille de votre domicile : un guide pour les personnes aînées
https://www.lifeline.ca/fr/blogue/conseils-reduire-taille-domicile-guide-personnes-ainees/



VOUS RÉDUISEZ LA TAILLE DE VOTRE MAISON ?

ON NE PEUT PAS TOUT EMPORTER AVEC SOI.



Après des années dans une maison, il ne s'agit pas seulement de déménager — c'est aussi de décider ce qui vous accompagne et de ce qui arrive à tout le reste.

Alivio s'occupe des deux.

UNE TRANSITION RÉSIDENTIELLE BIEN PLANIFIÉE

Planification, désencombrement et allègement résidentiel en toute confiance.

UN DÉMÉNAGEMENT POUR AÎNÉS SANS TRACAS

Coordination, déménagement et réinstallation dans votre nouveau chez-vous.

LIQUIDATION DE SUCCESSION EN TOUTE RESPONSABILITÉ

Vente aux enchères, don, recyclage et élimination responsable de ce qui reste.

MOINS À DÉMÉNAGER, MOINS À GÉRER.

PLUS DE SÉRÉNITÉ.

Réservez dès aujourd'hui votre consultation à domicile, sans frais.

Obtenez un plan clair, explorez vos options et vivez votre prochaine transition de vie en toute confiance.

ALIVIO DOWNSIZING | COMPASSIONATE ESTATE RELIEF

613-415-4419

INFO@**ALIVIO**DOWNSIZING.COM

WWW.**ALIVIO**DOWNSIZING.COM

Quelques mots sur les prêts hypothécaires inversés

Le prêt hypothécaire inversé est une façon d'utiliser la valeur de votre maison pour obtenir de l'argent. D'autres options existent, comme déménager dans un logement plus petit, obtenir une marge de crédit hypothécaire ou choisir un produit de financement avec partage de la valeur de la propriété. Environ 1 % des personnes aînées au Canada ont un prêt hypothécaire inversé.

Un prêt hypothécaire inversé permet aux propriétaires de 55 ans et plus d'emprunter de l'argent en utilisant la valeur de leur maison, sans avoir à effectuer de paiements hypothécaires réguliers. Le prêt est généralement remboursé lorsque la maison est vendue, que le propriétaire quitte définitivement son domicile ou qu'il décède. Les avantages possibles comprennent : Rester dans sa maison plus longtemps. Éviter un déménagement. Rembourser des dettes. Payer des travaux pour rendre sa maison plus accessible. Couvrir certaines dépenses de santé. Ajouter un revenu supplémentaire à la retraite. Certains risques et inconvénients sont à considérer : Les intérêts peuvent s'accumuler plus rapidement que prévu. La valeur de l'héritage laissé aux proches peut être réduite. Se rendre compte qu'un déménagement dans un logement plus petit aurait pu coûter moins cher ou ne pas avoir examiné les autres options avant de prendre une décision.

Avant de prendre une décision, il est important de consulter un professionnel indépendant, comme un planificateur financier, un courtier hypothécaire, un avocat ou un comptable. Prenez également le temps de consulter des sources fiables, comme l'Agence de la consommation en matière financière du Canada (ACFC), pour bien comprendre les coûts, les avantages, les risques et les autres options possibles.

https://www.canada.ca/fr/agence-consommation-matiere-financiere/services/hypotheques/hypotheque-inversee.html



3. Si vous louez votre logement



Il existe de nombreux types d'options de location, notamment :

- des appartements dans des immeubles privés à but lucratif, accessibles aux personnes de tous âges;
- des logements situés dans des immeubles conçus spécialement pour les personnes âgées et gérés par des organismes privés à but lucratif ou sans but lucratif;
- des logements accessoires aménagés dans des maisons privées, par exemple au-dessus d'un garage ou au sous-sol;
- des maisons ou des unités en copropriété offertes en location par leurs propriétaires;
- des options de logement novatrices, présentées à l'annexe 6 : Exemples d'options de logement novatrices.

Lorsqu'on envisage la location, trois grandes options sont examinées dans cette section :

- la location au prix du marché;
- l'habitation en coopérative;
- le logement subventionné ou social.

Veuillez noter que, si vous avez besoin de modifications pour améliorer l'accessibilité du logement, vous pouvez en faire la demande à votre locateur. Pour en savoir plus sur les considérations juridiques liées à la location, consultez la section « 6.3 : Soutiens juridiques » et « ***l'annexe 5 : Droits et responsabilités du locateur et du locataire*** ».

Lorsque vous examinez des options de location, il peut être plus sécurisant, sur le plan de l'occupation du logement, de louer dans un immeuble conçu spécialement pour les personnes âgées et composé entièrement de logements locatifs, plutôt que de louer directement auprès du propriétaire d'une unité individuelle. Cela peut réduire le risque que le propriétaire souhaite reprendre son logement.

3.1 Louer au prix du marché

La location au prix du marché consiste à louer un appartement ou une maison au loyer courant. Les loyers sont déterminés par l'offre et la demande du secteur et peuvent varier en fonction de plusieurs facteurs, notamment l'emplacement et l'état de la propriété, les commodités offertes et les tendances générales du marché immobilier.

Selon le Rapport sur le marché locatif de la Société canadienne d'hypothèques et de logement (SCHL), à l'automne 2025, le loyer moyen d'un appartement de deux chambres à Ottawa était de 1 926 $, soit une augmentation de 5 % par rapport à 2024. Pour un condominium de deux chambres, le loyer moyen s'élevait à 2 503 $.

Le marché locatif demeure très concurrentiel et il peut être difficile de trouver un logement à la fois disponible et abordable. Heureusement, plusieurs organismes offrent de l'aide pour la recherche de logements abordables. Pour en savoir davantage, consultez « l'annexe 3 : Services de logement ».



Government of Canada:

Louer un appartement ou une maison
https://www.canada.ca/fr/agence-consommation-matiere-financiere/services/louer-premier-appartement.html

La Société canadienne d'hypothèques et de logement (SCHL) :

Je suis locataire : La relation entre le propriétaire et le locataire est importante. Lorsque des problèmes surviennent, il est essentiel de savoir comment les résoudre afin de maintenir une bonne relation à long terme
https://www.cmhc-schl.gc.ca/consommateurs/louer-un-logement/je-suis-locataire

Information sur le marché de l'habitation – Rapport sur le marché locatif 2025.
https://www.cmhc-schl.gc.ca/professionnels/marche-du-logement-donnees-et-recherche/marches-de-lhabitation/rapports-sur-le-marche-locatif

Marchés de l'habitation, données et recherche.
https://www.cmhc-schl.gc.ca/professionnels/marche-du-logement-donnees-et-recherche

Loyer moyen selon le type de logement, par quartier.
https://www03.cmhc-schl.gc.ca/hmip-pimh/fr

3.2 Louer dans un logement subventionné ou social

Un logement subventionné est un logement dont le loyer est réduit grâce à un programme d'aide gouvernementale. Il existe différents types de logements subventionnés :

» **Logements à loyer indexé sur le revenu (LIR) :** Le loyer est généralement calculé à 30 % du revenu mensuel brut du ménage, sous réserve des règles et ajustements applicables.

» **Suppléments au loyer et allocations de logement :** Ces programmes offrent une aide financière pour réduire le coût du loyer des ménages admissibles, notamment ceux qui louent un logement sur le marché locatif privé.

» **Logements à loyer inférieur à celui du marché :** Destinés aux ménages à revenu faible ou modeste, ces logements sont offerts à un loyer ne dépassant pas 80 % du loyer moyen du marché à Ottawa, selon les données de la Société canadienne d'hypothèques et de logement (SCHL).

Vous pourriez être admissible à un logement subventionné ou social. Pour présenter une demande, communiquez avec le Registre des logements sociaux d'Ottawa (le Registre). Cet organisme sans but lucratif gère la liste d'attente centralisée pour les personnes à la recherche d'un logement subventionné, y compris des logements adaptés aux besoins des personnes aînées.



Ottawa compte 51 organismes indépendants à but non lucratif qui offrent des logements sociaux. La Société de logement communautaire d'Ottawa (LCO) est le plus important fournisseur de logements sociaux de la ville. Elle offre environ 15 500 logements à plus de 33 000 personnes, notamment des personnes aînées, des familles et des personnes en situation de handicap, dans différents quartiers d'Ottawa.

Programmes destinés aux personnes aînées : La LCO compte 21 immeubles réservés exclusivement aux personnes aînées. Dix-neuf de ces immeubles bénéficient du soutien du programme Vieillir chez soi des Services communautaires d'Ottawa-Ouest. Grâce à des services de proximité et à un accompagnement pour accéder aux services de santé, ce programme vise à aider les personnes aînées à demeurer dans leur logement et à réduire le recours aux services médicaux d'urgence, aux visites à l'hôpital et aux admissions en soins de longue durée.

Comment présenter une demande. Pour être admissible à un logement subventionné, vous devez présenter une demande auprès du Registre du logement d'Ottawa afin d'être inscrit sur la liste d'attente centralisée.

Service communautaire d'Ottawa Ouest – Programme Vieillir chez soi
https://owcs.ca/fr/vieillir_chez_soi

Registre des logements sociaux d'Ottawa (Le Registre) : Une équipe qui aide les personnes à présenter et à mettre à jour leur demande de logement subventionné à Ottawa. Les demandes peuvent être faites en ligne sur https://housingregistry.ca/fr/, par téléphone au 613-526-2088 ou en personne au 240, rue Catherine, bureau 110



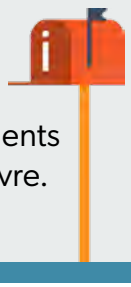
3.3 Louer dans une coopérative d'habitation

Une coopérative d'habitation est une forme de logement sans but lucratif où les résidents sont membres d'une communauté qu'ils aident à gérer. Contrairement à la location traditionnelle, les membres participent aux décisions concernant leur milieu de vie. Ils élisent un conseil d'administration et participent au fonctionnement de la coopérative. Les coopératives d'habitation favorisent la participation communautaire, le partage des responsabilités et le sentiment d'appartenance. Les membres paient des frais mensuels de logement qui couvrent les coûts de fonctionnement et d'entretien. Certains ménages peuvent bénéficier de tarifs réduits en fonction de leur revenu, tandis que d'autres paient le plein tarif. Les membres ne sont pas propriétaires de leur logement.

Comment faire une demande : Chaque coopérative a son propre processus de demande. Si vous recherchez un logement à loyer indexé sur le revenu (LIR) ou à loyer inférieur au marché, communiquez avec la coopérative pour connaître les critères d'admissibilité, les disponibilités et les listes d'attente. Certaines coopératives acceptent les demandes par l'intermédiaire du Centre d'enregistrement pour les logements sociaux d'Ottawa (Le Registre), tandis que d'autres gèrent leurs propres listes d'attente. Pour des exemples de coopératives d'habitation à Ottawa, consultez « l'annexe 6 : Exemples d'options de logement novatrices ».

Association des coopératives d'habitation de l'Est ontarien (l'AHCEO)

L'AHCEO est un organisme régional qui représente et soutient les coopératives d'habitation d'Ottawa et de l'Est de l'Ontario. Il offre de la formation, des ressources et des conseils pour aider les coopératives à fonctionner efficacement. L'AHCEO défend également les intérêts des coopératives d'habitation et contribue au développement de communautés résidentielles durables. Les personnes qui souhaitent habiter dans une coopérative doivent communiquer directement avec les coopératives ou avec le Centre d'enregistrement pour les logements sociaux d'Ottawa (Le Registre) pour connaître les logements disponibles et les démarches à suivre.



https://chaseo.coop ANG

4. Options de logement innovantes



Plusieurs approches novatrices en matière d'achat ou de location d'un logement voient le jour à Ottawa. La présente section donne un aperçu du besoin croissant de logements abordables, accessibles, adaptés et disponibles pour les personnes aînées, et présente ces modèles de logement novateurs.

4.1 Pourquoi les options innovantes sont importantes

Il existe un besoin croissant de diversifier les options de logement afin d'offrir des solutions complémentaires aux modèles traditionnels et de répondre aux réalités financières, culturelles et sociales de la population. D'ici 2036, on prévoit que les personnes de 65 ans et plus représenteront de 23 % à 25 % de la population d'Ottawa (Statistique Canada).

Un récent sondage mené par le National Institute on Ageing et l'Association médicale canadienne a révélé que 96 % des répondants âgés de 65 ans et plus ont affirmé qu'ils feraient « tout ce qui est en leur pouvoir » pour éviter de déménager dans un établissement de soins. De plus, selon l'Institut canadien d'information sur la santé (ICIS, 2022), une personne sur dix nouvellement admise dans un établissement de soins de longue durée aurait pu continuer à vivre à domicile si des services de soutien appropriés avaient été disponibles.

Le soutien offert aux personnes aînées canadiennes afin qu'elles puissent vieillir au bon endroit exigera la mise en place de modèles de logement novateurs et d'infrastructures favorisant leur autonomie, leur sécurité, leur santé et leur bien-être social (National Institute on Ageing, 2022).



4.2 Les communautés de retraites naturelles (CRN)

Une communauté de retraités naturelle (CRN) désigne un immeuble locatif, une copropriété, une coopérative d'habitation, un ensemble de logements sociaux ou un quartier où une forte proportion de personnes aînées s'est établie au fil du temps. Pour être considérée comme une CRN, au moins 30 % des résidents doivent être âgés de 65 ans ou plus. Les CRN peuvent être verticales, comme un immeuble d'appartements ou de copropriétés, ou horizontales, comme un quartier résidentiel ou une communauté résidentielle pour adultes. Les résidences pour personnes aînées et les établissements de soins de longue durée ne sont pas considérés comme des CRN.

Un programme de services de soutien dans une communauté de retraités naturelle (CRN), ou simplement le programme CRN, offre sur place une gamme de services et de mesures de soutien liés à la santé, aux activités sociales, aux loisirs, à l'éducation et à l'activité physique. Ces services sont conçus par les résidents eux-mêmes ou mis en place en collaboration avec des organismes externes, notamment OASIS Seniors Supportive Living, Santé publique Ottawa, les pharmacies, les centres de santé communautaire, les organismes gouvernementaux et les partenaires communautaires. Les programmes CRN sont animés par les résidents et se déroulent dans les espaces communs de l'immeuble. La mise en place de programmes CRN dans les milieux où vivent de nombreuses personnes aînées constitue une approche économique et efficace. Il s'agit d'une solution de rechange efficace et économique aux soins en établissement.

Éléments essentiels d'un programme CRN

- **Des espaces intérieurs communs** permettant d'organiser des activités sociales, récréatives, éducatives, de santé et d'activité physique, en fonction des intérêts et des choix des résidents.
- **Une cuisine communautaire** ou une salle polyvalente où les résidents peuvent se réunir pour cuisiner, organiser des rencontres, des activités, des cours d'exercice et des ateliers. Les espaces extérieurs communs, tels qu'une terrasse, un jardin, une piscine ou un espace barbecue, constituent également un atout.
- **Une participation active des résidents à la gestion** du programme, en collaboration avec le conseil d'administration bénévole du CRN. Les résidents déterminent les services et les mesures de soutien qu'ils souhaitent recevoir ainsi que l'utilisation et la gestion des espaces communs.
- **Le soutien et l'engagement** des propriétaires et des gestionnaires immobiliers, qui encouragent et facilitent l'utilisation des espaces communs existants ou leur aménagement pour répondre aux besoins des résidents.
- **Une personne responsable de la coordination du programme et/ou un comité social engagé**, qui travaille avec les résidents pour cerner leurs intérêts, besoins et priorités. Ensemble, ils mettent en place des activités et des services qui favorisent le maintien à domicile, améliorent la qualité de vie et veillent à ce que les programmes demeurent pertinents, durables et adaptés aux besoins de la communauté.

» **L'appui de tous les ordres de gouvernement**, municipal, provincial et fédéral, est essentiel pour promouvoir et soutenir les programmes CRN ainsi que pour assurer leur financement et leur pérennité.

Les programmes CRN offrent de nombreux avantages sur les plans social, de la santé et des loisirs :

» **Réduire l'isolement social** en offrant aux résidents des occasions de participer à des activités enrichissantes et de créer des liens avec leurs voisins. Pour en savoir davantage sur l'isolement social, consultez « l'annexe 13 – Développer des liens sociaux », qui contient un lien vers la « Boîte à outils de mesures d'aménagement favorisant le bien-être dans les immeubles à logements multiples » (Toolbox of Design Actions to Nurture Wellbeing in Multi-unit Housing).

» **Favoriser l'engagement citoyen** en permettant aux personnes aînées de participer activement à la vie communautaire, de mettre en pratique leurs compétences et de se sentir utiles et valorisées.

» **Améliorer l'accès aux services de santé et de soutien communautaire**, à l'information ainsi qu'aux activités sociales et récréatives, grâce à la mobilisation des résidents et à leurs efforts collectifs pour faire connaître leurs besoins et défendre leurs intérêts

» **Offrir des activités éducatives et de sensibilisation**, notamment des conférences sur la santé, des ateliers d'informatique et de littératie numérique, des cliniques de santé, des programmes Vieillir allumé et des séances de préparation aux situations d'urgence. Apprendre à connaître les organismes communautaires et à accéder à leurs services permet aux résidents de renforcer leur autonomie et leur capacité d'agir.

OASIS – Un modèle exemplaire de programme CRN

Le programme OASIS constitue un excellent exemple de CRN assorti d'un programme de soutien aux services (CRN-PSS). Il propose une approche novatrice pour favoriser le vieillissement en santé à domicile. Le premier programme OASIS a été créé en 2011 par un groupe de personnes aînées vivant dans un immeuble d'habitation à Kingston, en Ontario, en collaboration avec le Frontenac-Kingston Council on Aging. En 2018, la communauté OASIS d'origine s'est associée à des chercheurs de l'Université Queen's, ainsi qu'à des collègues des universités McMaster et Western, afin d'élargir le programme et de l'évaluer. Depuis, le programme OASIS s'est étendu à 23 sites à travers le Canada.

Le programme OASIS a été mis en place dans divers milieux, notamment des immeubles locatifs privés et subventionnés, un complexe de condominiums, une communauté de maisons mobiles ainsi qu'un quartier résidentiel. Aujourd'hui, OASIS fonctionne comme un réseau à l'échelle du Canada en offrant à ses membres de la formation, des ressources et une communauté de pratique. Cette approche favorise la réussite des initiatives locales tout en garantissant la qualité, la fidélité au modèle et la pérennité du programme. Pour en savoir davantage sur OASIS, consultez *l'annexe 7 – OASIS : un exemple de programme CRN réussi*.

Communauté de retraite naturelle (CRN), aussi connue sous l'expression anglaise NORC (Naturally occurring retirement community)

Le modèle de vie autonome avec soutien OASIS aux condominiums Ambleside d'Ottawa

L'expérience du programme OASIS à Ambleside Condominiums, à Ottawa, illustre bien les retombées positives d'un programme NORC. Voici ce qu'en dit Jan Skora, résidente d'Ambleside :

« Lorsque je me suis joint à l'équipe CRN d'Ambleside comme bénévole au sein du comité organisateur en 2022, je ne connaissais que les personnes qui vivaient dans mon immeuble. Grâce à OASIS, les liens entre les résidents se sont approfondis, tout comme les activités et les relations. Nous avons appris à utiliser les transports en commun, assisté à des spectacles de jazz à la Légion locale, créé des œuvres d'art à l'aide de différentes techniques, participé à des ateliers culinaires animés par des chefs de la région et rencontré des auteurs locaux qui nous ont parlé de leur métier et de leurs livres. De nouvelles amitiés se sont développées et, peu à peu, nous sommes devenus une communauté plus vaste, plus inclusive et davantage unie sur le plan social.

Notre Men's Shed d'Ambleside participe à une grande variété d'activités, qu'il s'agisse de réparer des appareils électroménagers pour les résidents ou à des fins de don, ou encore de se réunir pour jouer de la musique et chanter des chansons appréciées de tous. Nous avons également établi un partenariat avec la pharmacie de notre quartier. Des cliniques de vaccination contre la grippe et la COVID-19 ont été offertes aux résidents, et la pharmacie s'est engagée à offrir des séances d'information et d'éducation en santé. Nous sommes convaincus qu'ensemble, nous pouvons bâtir une communauté réactive et intégrée qui répond aux besoins des personnes âgées qui choisissent de vieillir chez elles, dans leur propre milieu. À mon avis, c'est là toute la véritable force des CRN. »



Programme des ambassadeurs CRN

De nombreuses communautés CRN collaborent pour renforcer leur milieu de vie en s'appuyant sur un réseau de bénévoles actifs et engagés. Des ressources en ligne, comme le Programme des ambassadeurs CRN, offrent aux résidents des idées pratiques et des outils pour enrichir leur communauté et favoriser un environnement solidaire.

Carte interactive indiquant les CRN

Si vous souhaitez trouver une communauté CRN, le Conseil sur le vieillissement d'Ottawa s'est associé à Solutions des quartiers d'Ottawa (SQO) pour créer une carte interactive indiquant les CRN. Cette carte permet de repérer les secteurs d'Ottawa où se concentre une proportion plus élevée de personnes âgées de 55 ans et plus. Vous pouvez également faire appel à un courtier immobilier spécialisé auprès des personnes âgées ou discuter avec des résidents de communautés CRN afin de savoir si un programme de services de soutien est déjà offert dans leur milieu.

Solutions de quartiers d'Ottawa et le Conseil sur le vieillissement d'Ottawa
– Repérage des communautés de retraite naturelle (CRN) à Ottawa
Outil permettant de voir où vivent les personnes aînées de 55 ans et plus à Ottawa. https://ons-sqo.ca/fr/dashboards-2/crn

Renseignements sur le programme OASIS

OASIS Ottawa : Volet d'un réseau grandissant de programmes OASIS, actuellement offert aux résidents de certains immeubles d'Ottawa, dont les immeubles Ambleside Un (1081, promenade Ambleside), Ambleside Deux (1171, promenade Ambleside), Ambleside Trois (1100, promenade Ambleside), et l'immeuble Rosewood (2400, avenue Carling).
https://oasisottawa.my.canva.site ANG

OASIS Ambleside
Téléphone : 613-898-8514
Courriel : info@oldeforge.ca

OASIS Rosewood
Téléphone : 613-829-9777
Courriel : info@oldeforge.ca

OASIS Communities for Aging Well
Site principal du réseau OASIS (seulement en anglais) offrant de l'information sur les CRN, la recherche actuelle et diverses ressources.
https://www.oasisagingwell.com ANG

NORC Innovation Centre
Organisme qui mise sur une approche communautaire et intégrée pour soutenir le vieillissement chez soi avec dignité et choix. (En anglais seulement).
https://norcinnovationcentre.ca ANG

Guide des ambassadeurs CRN
Trousse d'outils contenant des idées pratiques et des ressources pour aider les personnes aînées à rester en santé, engagées et bien connectés. (En anglais seulement).
https://norcambassadors.ca ANG





4.3 Partager un logement

Il existe de nombreuses façons pour les aînés de partager un logement. La section suivante aborde l'emménagement chez des proches, la copropriété d'une maison, le cohabitat et le partage de logement.

4.3.1 Habiter avec la famille

Une option consiste à emménager avec des membres de la famille ou à les accueillir chez soi. Cela nécessite une réflexion approfondie sur les besoins de chacun et sur la façon dont les choses se dérouleront. Abordez des questions clés telles que :

» Aurez-vous de l'intimité et de l'autonomie? Par exemple, une chambre, une salle de bain et d'autres espaces privés.

» Le logement est-il accessible et adapté aux besoins de chacun, aujourd'hui et à l'avenir?

» Quelles sont les responsabilités financières de chaque partie?

» Cet arrangement conviendra-t-il à toutes les personnes concernées?

Pour évaluer cette option, envisagez d'aller vivre chez un membre de votre famille ou de l'accueillir chez vous pendant quelques mois afin de déterminer le niveau de confort de toutes les parties. Il est également essentiel de tenir compte de la dynamique actuelle de vos relations, des étapes de vie de chacun, et de vous demander si un tel déménagement serait bénéfique tant pour vous que pour les membres de votre famille.

4.3.2 Le partage de logement

Le partage de logement consiste pour deux personnes ou plus, sans lien de parenté, à vivre sous le même toit. C'est devenu un moyen populaire de faire face au coût élevé du logement. Non seulement vous pouvez partager les dépenses et les ressources, mais vous pouvez également profiter des avantages sociaux liés à la présence d'une personne supplémentaire, ce qui permet de contrer l'isolement lié à la vie en solo.

Plusieurs entreprises en ligne offrent des conseils pratiques et de la formation. Certaines proposent des services de jumelage, chacune adoptant une approche différente pour trouver des partenaires de colocation, par exemple des colocations intergénérationnelles, entre personnes âgées ou entre femmes âgées seules. Si vous envisagez de vous lancer dans une colocation, que ce soit en tant que propriétaire ou locataire, voici quelques points clés à prendre en compte :

» Établissez des règles de la maison. Celles-ci peuvent porter sur les tâches ménagères, les permissions accordées aux invités, la présence autorisée d'animaux de compagnie, les heures de silence et les responsabilités financières.

» Envisagez de rédiger une entente légale pour définir les modalités entre les deux parties. Cela est fortement recommandé.

» Les ententes de colocation ne sont pas régies par la Loi sur les propriétaires et les locataires de l'Ontario, ce qui signifie que certaines protections et obligations prévues par cette loi ne s'appliquent pas.

» Comme un arrangement de cohabitation n'implique généralement pas plus d'espace que le logement précédent, réduire la taille de son logement à l'avance peut faciliter la transition

La cohabitation intergénérationnelle gagne en popularité. Par exemple, des étudiants peuvent vivre avec des aînés, ce qui permet aux deux parties de bénéficier d'un logement plus abordable et de nouer des relations enrichissantes. Les jeunes peuvent offrir leur aide pour l'entretien de la maison ou l'utilisation d'un ordinateur en échange d'un loyer réduit. Les aînés offrent « un chez-soi loin de chez soi » et peuvent servir de mentors aux jeunes.

Des services de jumelage comme SpacesShared peuvent également contribuer à atténuer la pénurie de logements disponibles pour les étudiants de niveau postsecondaire.

Les ressources en ligne suivantes offrent de l'information pour vous aider à déterminer si l'habitation partagée est une bonne option pour vous :

Sharing Housing Inc. : Offre de l'information pour mieux comprendre l'habitation partagée et développer ses connaissances grâce à des cours en ligne, des séances de questions-réponses et des livres. https://sharinghousing.com ANG

Boîte à outils Halton HomeShare : Une trousse gratuite et utile à faire soi-même pour vous guider à travers les étapes et les éléments à considérer dans l'habitation partagée. https://haltonrentconnect.ca/wp-content/uploads/2019/07/TheHALTONHomeShare_Toolkit_May-2016.pdf ANG

Les ressources en ligne suivantes offrent des services payants pour trouver une personne compatible en habitation partagée :

Aisha Comfortable Coliving : Une plateforme qui met en relation des personnes partageant des intérêts semblables, de tous âges, à la recherche d'un logement partagé abordable et agréable.
Téléphone : 1-647-951-7320
https://ca.nextdoor.com/pages/aisha-comfortable-coliving-ottawa-ontario ANG

Canada HomeShare : Un service d'habitation partagée offert par HelpAge Canada, en collaboration avec Happipad, qui soutient les personnes aînées propriétaires souhaitant partager leur domicile avec des personnes à la recherche d'un logement partagé afin de créer des conditions de vie mutuellement avantageuses.
https://www.canadahomeshare.com ANG

Happipad : Parmi ses services d'habitation partagée, on retrouve notamment des options pour les personnes aînées et pour les nouveaux arrivants ou réfugiés. Les services sont offerts partout au Canada, y compris à Ottawa. La plateforme offre du soutien aux hôtes et aux locataires, notamment un jumelage fondé sur la compatibilité, des vérifications, la gestion des paiements et un accompagnement continu tout au long de l'expérience d'habitation partagée.
https://happipad.com ANG

HelpAge Canada : Cet organisme soutient les personnes aînées propriétaires qui souhaitent partager leur domicile ainsi que les personnes à la recherche d'un logement partagé, afin de créer des conditions de vie mutuellement avantageuses.

Courriel : info@helpagecanada.ca
Téléphone : 613-232-0727
Sans frais : 1-800-648-1111
https://helpagecanada.ca/fr

Senior Women Living Together : Une plateforme où vous pouvez en apprendre davantage sur la vie partagée, trouver des compagnes de logement compatibles et, ensemble, trouver un logement locatif convenable. https://swlt.ca ANG

Refugee Housing Canada est un programme d'habitation partagée qui met en relation des réfugiés avec des hôtes prêts à offrir un logement sûr et abordable. Refugee Housing Canada est une initiative de Happipad en collaboration avec des organismes sans but lucratif de réinstallation.
https://refugeehousing.ca ANG

Spaces Shared : Un service qui facilite l'habitation partagée intergénérationnelle, principalement destiné aux étudiants du postsecondaire.
https://www.spacesshared.ca ANG

Sparrow : Une plateforme qui met en relation des hôtes ayant une chambre libre avec des personnes à la recherche d'un logement abordable partout au Canada.
Courriel : hello@sparrowshare.com
https://sparrowshare.com ANG



4.3.3 La copropriété entre particuliers

La copropriété désigne le fait que deux personnes ou plus achètent ensemble un logement et y vivent. Cela peut rendre l'achat plus abordable et permettre de vivre dans des quartiers autrement trop chers.

Mais la copropriété est un engagement important sur les plans financier et personnel. Le guide recommande fortement une entente juridique de copropriété qui explique :

» **Abordabilité :** Les personnes peuvent mettre en commun leurs ressources pour acheter une maison. Cette formule leur permet également de constituer un actif immobilier et de bénéficier de la sécurité qu'offre la propriété.comment les décisions seront prises

» **Accès à un plus grand choix de quartiers :** Les personnes disposent de davantage d'options pour se loger dans des quartiers correspondant à leur budget.

» **Utilisation plus efficace du parc immobilier :** Les petits ménages peuvent optimiser l'espace disponible dans les grandes maisons et les propriétés patrimoniales.

» **Vie communautaire :** Cette formule permet à des groupes de personnes de créer volontairement un milieu de vie communautaire comprenant des installations, des espaces communs intérieurs et extérieurs ainsi que des services adaptés à leurs besoins.

Il existe différentes façons de devenir copropriétaire d'un logement. Par exemple, un groupe de personnes peut acheter une propriété ensemble, ou encore créer une société (qui peut prendre différentes formes juridiques) pour en assurer la propriété et la gestion. Selon le modèle choisi, les copropriétaires peuvent détenir des parts égales de la propriété et partager un pouvoir décisionnel équivalent, ou encore détenir des parts inégales et un pouvoir décisionnel correspondant à leur participation.

Gouvernement de l'Ontario – Être copropriétaire d'une habitation
Renseignements pratiques sur la copropriété d'une habitation.

https://www.ontario.ca/files/2026-01/mmah-co-ownership-guide-fr-2019-12-11.pdf





L'achat d'une maison avec d'autres personnes est un engagement important, tant sur le plan financier que sur celui de la vie en communauté. Vous devrez prendre des décisions et partager les responsabilités liées à l'entretien de la propriété. Il est important d'établir une entente de copropriété (un contrat légal). Cette entente clarifiera les pouvoirs décisionnels, les droits et les obligations des copropriétaires, l'utilisation de la propriété, les dispositions financières et d'assurance, ainsi que l'entretien et la maintenance de la maison. Elle abordera également les questions de négligence ou de faute, le règlement des différends et les dispositions relatives à l'entrée ou à la sortie des copropriétaires.

4.3.4 Cohabitat

Le cohabitat est un mode d'habitation où un groupe de personnes planifie, conçoit et développe ensemble son milieu de vie, généralement au sein d'un ensemble résidentiel de type copropriété. Il peut s'agir d'une nouvelle construction ou de la transformation d'un immeuble existant. Les résidents sont propriétaires de leur logement, tout en partageant et en entretenant des espaces communs, tels qu'une salle à manger, des espaces récréatifs ou communautaires destinés aux activités collectives et aux rencontres privées. Certaines communautés offrent également des suites pour les invités.

Les résidents participent activement à la conception, à la gestion et à la prise de décisions concernant leur communauté. Le cohabitat favorise une conception réfléchie des logements afin d'assurer l'accessibilité, ainsi que la viabilité financière, environnementale et sociale à long terme.

Pratiqué à grande échelle au Danemark depuis les années 1970, ce modèle d'habitation met l'accent sur le vieillissement au sein de la communauté. Les recherches démontrent qu'il peut contribuer à améliorer la qualité de vie et même à prolonger l'espérance de vie des résidents, principalement grâce aux relations de soutien, d'entraide et de solidarité qui se développent entre voisins. Ce mode de vie est généralement plus réussi lorsque les personnes qui choisissent d'y vivre partagent des valeurs, des intérêts et une vision commune de leur vieillissement.

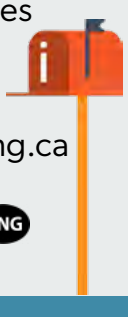
Pour assurer le succès d'un projet de cohabitat, il est important que les futurs résidents s'entendent dès le départ sur plusieurs aspects, notamment :

- les contributions financières liées à l'achat, aux rénovations et à l'entretien de la propriété;
- la répartition des espaces privés et des espaces communs;
- les modalités de stationnement;
- les règles concernant les visiteurs et les invités;
- les attentes en matière d'entraide et de participation à la vie communautaire;
- le partage des tâches et des responsabilités;
- les dispositions à prévoir si un résident quitte la communauté ou si la cohabitation devient difficile;
- le choix de l'emplacement de la communauté.

Exemples d'habitat participatif à Ottawa :

Terra Firma : Petit projet d'habitat participatif situé au centre d'Ottawa, dans le secteur du Vieil Ottawa-Est. Le Réseau canadien de l'habitat participatif le décrit comme une petite communauté d'habitat participatif à Ottawa. https://cohousing.ca/fr/directory/communities/terra-firma ANG

Concorde Cohousing : Projet actuellement en développement. Le groupe travaille à créer à Ottawa une communauté multigénérationnelle avec des unités privées de différentes tailles, sur un site situé près du transport en commun, d'épiceries, de parcs et de bibliothèques, tout en favorisant des liens étroits entre les membres.



Téléphone : 613-294-4430
Courriel : info@concordecohousing.ca
https://concordecohousing.ca
(brochure disponible en français) ANG

4.4 Les baux viagers

Dans un modèle de bail viager, vous achetez le droit d'habiter une unité pendant très longtemps, souvent pour la vie, mais vous n'êtes pas propriétaire du bien de la même façon qu'avec un condo ou une maison.

Le logement en bail viager est souvent géré par un organisme sans but lucratif ou un organisme de bienfaisance. Vous payez habituellement un montant initial, puis des frais mensuels et des taxes.

Si le titulaire du bail meurt, l'héritier peut percevoir les intérêts financiers, mais n'obtient pas automatiquement le droit d'habiter l'unité. Comme les baux viagers varient d'un projet à l'autre, le guide conseille d'obtenir des conseils juridiques et professionnels avant d'acheter.

Les personnes choisissent le logement en bail viager pour plusieurs raisons, notamment son coût souvent plus abordable, la réduction des responsabilités liées à l'entretien du logement, l'accès à des activités sociales et récréatives, le sentiment d'appartenance à une communauté bienveillante ainsi que, dans certains cas, les services de repas offerts par l'organisme responsable. Le logement en bail viager est offert selon différents modèles.

Chaque modèle se distingue par la façon dont le prix d'achat initial est établi ainsi que par les modalités de revente du droit d'occupation.

Les cinq principaux modèles sont : la valeur marchande, l'indexation du prix, la valeur fixe, le solde dégressif et le solde nul. Les modalités de chaque convention de bail viager peuvent varier d'un projet à l'autre.

Si vous envisagez d'acquérir un logement en bail viager, il est fortement recommandé de consulter un professionnel qualifié, notamment un avocat ou un conseiller financier, afin de bien comprendre vos droits et obligations. Il est également important de vous renseigner sur le fonctionnement du modèle de bail viager ainsi que sur la réputation et la solidité financière de l'organisme ou de l'entreprise qui l'offre.

Pour obtenir de l'information sur les logements en bail viager offerts à Ottawa, communiquez avec un courtier immobilier. À l'heure actuelle, des projets de bail viager se trouvent notamment à Bells Corners, Richmond et Stittsville.

Gouvernement de l'Ontario

Renseignements pratiques sur les logements à bail viager.

https://www.ontario.ca/fr/document/logement-en-location-viagere

Pourquoi les funérailles prépayées sont-elles le meilleur choix ?

Voici 6 raisons pour lesquelles les familles préparent leurs plans funéraires : ils offrent le meilleur cadeau possible.



1. Vos proches peuvent se concentrer sur le souvenir et la guérison.
2. Vous verrouillez les prix d'aujourd'hui et économisez.
3. Votre famille n'aura pas à prendre des décisions précipitées.
4. Votre famille n'aura pas à s'inquiéter de faire les choses correctement.
5. Vos enfants n'auront pas à trouver une façon de payer votre funérailles.
6. Vous pouvez choisir exactement ce que vous voulez.

Faites le premier pas vers la tranquillité d'esprit.

Planifiez une consultation sans obligation et recevez un guide de planification personnelle complémentaire.

Michael Bull | michael.bull@dignitymemorial.com

(613) 241-3680

Dignité MÉMORIAL — UNE VIE BIEN CÉLÉBRÉE* — *Chaque détail compte**

4.5 Annexes résidentielles

Depuis 2017, la Ville d'Ottawa autorise la construction d'annexe résidentielle (aussi connue sous maison-jardin ou 'Coach House') afin de favoriser l'abordabilité des logements et d'accroître la densité résidentielle dans les quartiers où les services et les infrastructures sont déjà en place. Un annexe résidentielle est un petit logement accessoire situé dans un bâtiment indépendant, séparé de la résidence principale, mais construit sur le même terrain. Les annexes résidentielles sont également connus sous d'autres appellations, notamment les maisons donnant sur une ruelle, les habitations secondaires, les logements accessoires, les maisons intergénérationnelles ou les anciennes remises à voitures transformées en logements.

La Ville d'Ottawa permet les annexe résidentielle dans certaines situations. Le guide souligne quelques règles de base :

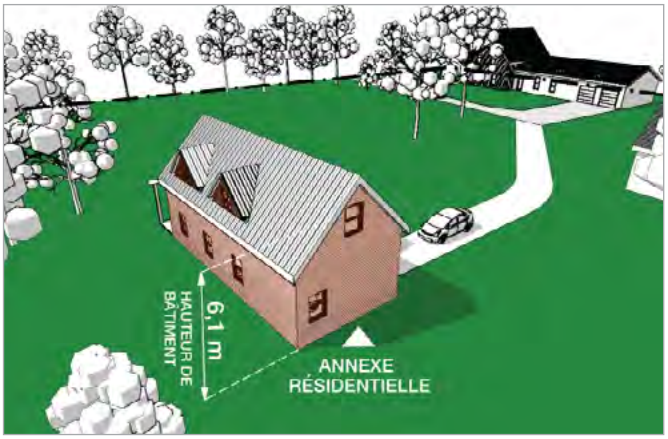
» Les terrains urbains doivent bénéficier des services municipaux d'eau et d'assainissement.
» Certains terrains ruraux peuvent être admissibles s'ils sont suffisamment grands et disposent d'un puits privé et d'une fosse septique.
» L'annexe résidentielle doit habituellement être située dans la cour arrière.
» Sa taille est limitée.
» Elle ne peut pas occuper une trop grande partie du terrain ni être trop grande par rapport à la maison principale.

Le guide renvoie les lecteurs au guide de planification de la Ville d'Ottawa pour connaître les règles exactes.

Ville d'Ottawa – Aménagement d'une annexe résidentielle à Ottawa

Guide du propriétaire comprenant des considérations de planification et des exigences de conception et d'aménagement.

https://documents.ottawa.ca/sites/default/files/how_to_coach_fr.pdf



4.6 Les communautés pour adultes actifs

Vous pouvez aussi acheter, faire construire ou louer un logement dans une communauté de vie pour adultes, parfois appelée « village de retraite », « communauté pour adultes actifs » ou « communauté 55+ ». Ces communautés offrent différents types de logements, comme des maisons unifamiliales, des bungalows jumelés, des maisons en rangée, des copropriétés, des appartements ou des logements avec des services d'aide à la vie quotidienne. Elles proposent souvent des commodités, comme des restaurants sur place, ainsi que des activités sociales et récréatives pour encourager un mode de vie actif. Certaines proposent également des services d'entretien en option. Pour trouver des communautés pour adultes où des logements sont disponibles, vous pouvez demander conseil à un courtier immobilier.

5. Milieux résidentiels



Le milieu de vie résidentiel comprend les résidences de retraite, les foyers de soins de longue durée ainsi que les résidences avec services (également appelées foyers d'hébergement).

5.1 Les maisons de retraite

Une maison de retraite est un établissement accueillant au moins six résidents, âgés pour la plupart de 65 ans et plus, où les propriétaires offrent au moins deux types de services de soins. En Ontario, l'exploitation d'une maison de retraite nécessite un permis délivré par l'Office de réglementation des maisons de retraite (ORMR), qui supervise également les inspections, les enquêtes et l'application des normes en matière de soins et de sécurité.

En général, les maisons de retraite sont des établissements privés qui offrent des appartements à louer ainsi que des soins et des services aux résidents capables de vivre de façon autonome, mais qui peuvent avoir besoin d'un certain soutien. Les coûts varient d'une résidence à l'autre et dépendent du type d'appartement, des repas, des activités et des services requis. Les résidents meublent eux-mêmes leur appartement.

Vous n'avez pas besoin d'une recommandation pour présenter une demande d'admission dans une maison de retraite. Vous pouvez communiquer directement avec les résidences pour aînés afin de vous renseigner sur leurs services, leurs disponibilités, leurs coûts et leurs critères d'admission, et de déterminer si la résidence répond bien à vos besoins. Certaines maisons de retraite offrent des séjours temporaires aux personnes âgées qui sortent de l'hôpital, qui sont en convalescence ou dont l'aidant principal est temporairement indisponible. Notez qu'il peut y avoir des listes d'attente.

Les conseillers en logement pour aînés offrent des conseils personnalisés aux aînés et à leurs familles qui envisagent un mode de vie en résidence pour aînés. Ces organismes aident les personnes à évaluer leurs besoins, leurs préférences, leur budget, l'emplacement et le niveau de soutien souhaité, puis identifient les options de logement et de soins appropriées, organisent des visites, expliquent les services et les coûts, et facilitent le processus de transition. Leur expertise peut faire gagner beaucoup de temps aux familles et réduire le stress lié à la prise

d'une décision souvent complexe et chargée d'émotions. Ces services sont généralement offerts sans frais directs pour le client.

Le Centre de défense des aînés (ACE) répond aux questions courantes concernant vos droits et obligations juridiques en tant que résident d'une résidence pour aînés. Si vous avez encore des doutes après avoir visité une résidence, vous pouvez demander un court séjour pour découvrir les activités et les services offerts par l'établissement, ce qui vous aidera à prendre la meilleure décision.

Il existe de nombreux facteurs importants à prendre en compte lors de la recherche d'une résidence. L'Office de réglementation des maisons de retraite (ORMR) décompose le processus en quatre étapes clés, comme suit :

Planifier : Dressez une liste des services de soins dont vous pourriez avoir besoin maintenant ou à l'avenir : cela peut aller de l'aide pour se laver à la préparation des repas, en passant par les soins médicaux.

Réfléchir : Les résidences pour aînés sont réparties dans tout Ottawa, tant en milieu urbain qu'en banlieue. Réfléchissez au quartier où vous aimeriez vivre, à la taille et au type d'immeuble qui vous conviennent, au type de logement que vous préférez, ainsi qu'à la distance que votre famille ou vos amis seraient prêts à parcourir pour vous rendre visite.

Recherche : Renseignez-vous sur les antécédents en matière de sécurité et les services offerts grâce à la base de données des maisons de retraite (ORMR). Notez toutes les questions que vous aimeriez poser ou utilisez le document de l'ORMR intitulé « Questions à poser ».

Visite : Rendez-vous en personne dans les maisons de retraite qui vous intéressent le plus; cela vous permettra de mieux déterminer si la résidence vous convient. Bon nombre d'entre elles proposent des visites guidées, des rencontres avec le personnel, ainsi que la possibilité de participer à une activité ou de prendre un repas. Assurez-vous de vous renseigner sur la répartition des coûts et les services offerts, et apportez votre liste de questions pour tirer le meilleur parti de votre visite.



Service-conseil sans-frais en hébergement pour aînés

Spectrum | Visavie
Expert Senior Living Advisors

- Plus grand centre canadien de conseillers en hébergement
- Taux de satisfaction de 96%
- Depuis 1988, nous avons accompagné plus de 225 000 familles

Contactez-nous
1.888.847.2843
visavie.com

Office de réglementation des maisons de retraite (ORMR)

Base de données des maisons de retraite de l'ORMR
https://www.rhra.ca/fr/retirement-home-database

Questions à poser
https://www.rhra.ca/wp-content/uploads/Questions-a-poser-a-une-maison-de-retraite.pdf

Choisir une maison qui vous convient
Trouvez des maisons de retraite titulaires d'un permis en Ontario.
Téléphone : 1-855-ASK-RHRA (1-855-275-7472)
https://www.rhra.ca/fr/im-looking-for-a-home/#1505920221522-52696a21-3683

Association des résidences pour retraités de l'Ontario (Ontario Retirement Communities Association - ORCA)

Une voix unie au service des maisons de retraite dans la prestation de services de qualité et d'innovation, grâce à des partenariats stratégiques, à l'éducation, à des ressources et à des activités de représentation.
https://www.orcaretirement.com ANG
(certaines ressources peuvent être disponibles en français)

Liste de vérification pour la visite d'une maison de retraite

Préparez votre visite d'une maison de retraite.
https://www.orcaretirement.com/wp-content/uploads/2013/04/Visit-Checklist.pdf ANG

Réseau Fierté des aîné(e)s d'Ottawa (RFAO)

Offre une liste de vérification utile qui peut vous aider lorsque vous évaluez vos options. https://ospn-rfao.ca/?lang=fr

Questions de visite pour les foyers de soins de longue durée et les maisons de retraite 2SLGBTQI+ (espaces inclusifs et affirmatifs)
https://ospn-rfao.ca/wp-content/uploads/2024/07/OSPN_ ANG

Conseillers en hébergement pour personnes aînées à Ottawa

Visavie

https://visavie.com

Tea & Toast

https://teaandtoast.ca ANG
(certaines ressources disponibles en français)

Supporting Seniors

https://supportingseniors.ca ANG



5.2 Les foyers de soins de longue durée

Ministère des soins de longue durée - Ontario
https://www.ontario.ca/fr/page/ministere-des-soins-de-longue-duree

Payer les soins de longue durée
https://www.ontario.ca/fr/page/payer-les-soins-de-longue-duree

Champlain Healthline – Information sur les foyers de soins de longue durée à Ottawa
https://www.lignesantechamplain.ca/libraryContent.aspx?id=22394&utm_source=chatgpt.com

Santé à domicile Ontario Planning for Long-Term Care - A Practical Guide.
https://ontariosanteadomicile.ca/wp-content/uploads/2026/04/OHaH-Long-Term-Care-Placement-Guide-FR.pdf

Association ontarienne des soins de longue durée (Ontario Long Term Care Association - OLTCA)
Organisme qui représente les établissements de soins de longue durée de l'Ontario et qui fournit des renseignements, des recherches et des ressources sur les soins de longue durée.
https://www.oltca.com/about-us ANG

AdvantAge Ontario
Association ontarienne représentant les organismes sans but lucratif et les municipalités qui offrent des soins de longue durée, des logements pour personnes aînées, des logements avec services de soutien et des services communautaires.
Téléphone : 905-851-8821 ANG
https://www.advantageontario.ca



Les foyers de soins de longue durée sont financés par des fonds publics et gérés par des municipalités, des organismes sans but lucratif et des entreprises privées. Ces établissements offrent des soins de santé et des services aux personnes dont les besoins ne peuvent plus être satisfaits à domicile ou dans leur communauté et qui nécessitent des soins infirmiers et une surveillance accessibles 24 heures sur 24, dans un environnement sécuritaire.

Les services comprennent notamment l'aide aux activités de la vie quotidienne, comme manger, s'habiller et prendre un bain, une surveillance infirmière 24 heures sur 24, des services d'ergothérapie et de physiothérapie ainsi que des soins médicaux réguliers.

Le ministère de la Santé et des Soins de longue durée délivre les permis d'exploitation des foyers de soins de longue durée et établit les critères d'admissibilité. Ces établissements reçoivent un financement gouvernemental, mais les résidents doivent payer des frais d'hébergement. Les personnes qui n'ont pas les moyens de payer les frais d'hébergement de base peuvent être admissibles à une réduction de ces frais dans le cadre du Programme de réduction des frais d'hébergement en foyer de soins de longue durée (voir l'encadré d'information).

Les demandes d'admission dans les foyers de soins de longue durée sont gérées par Santé à domicile Ontario (Ontario Health atHome). Une coordonnatrice ou un coordonnateur de soins procédera à une évaluation complète de vos besoins afin de vérifier votre admissibilité et de consigner avec précision vos antécédents médicaux. Cette personne discutera avec vous de toutes les options possibles, y compris l'admission dans un foyer de soins de longue durée.

Lorsque vous choisissez un foyer de soins de longue durée, il est recommandé de visiter les établissements qui vous intéressent ou de demander à une personne de confiance de le faire en votre nom. Vous pouvez présenter une demande d'admission dans au maximum cinq établissements. Les délais d'attente varient considérablement d'un foyer à l'autre et il est probable que vous soyez inscrit sur une liste d'attente. Il est important de noter que vous n'obtiendrez pas nécessairement une place dans l'établissement de votre premier choix.

5.3 Maisons de services résidentiels (foyers d'hébergement)

Ces maisons s'adressent aux adultes vulnérables qui ont besoin d'un certain niveau de supervision et de soutien, tout en gardant autant d'autonomie que possible. Les résidents peuvent présenter des limitations psychiatriques, développementales, physiques ou d'un autre type.

La Ville d'Ottawa peut offrir une aide financière aux résidents admissibles à faible revenu.

Pour présenter une demande de subvention pour une résidence avec services (foyer d'hébergement), vous devez remplir un formulaire de demande. La Ville évaluera votre dossier afin de déterminer si vous êtes admissible à une aide financière.

Les personnes admissibles rencontreront un intervenant des résidences avec services qui évaluera leur revenu, leurs actifs ainsi que leurs besoins en matière de santé et de soutien. Si la demande de subvention est refusée, la Ville expliquera clairement les motifs de sa décision.

Les services comprennent habituellement :

- une chambre meublée, parfois partagée
- une réponse urgente 24 heures sur 24
- de l'aide avec les médicaments
- des repas et des collations
- l'entretien ménager et la lessive
- des activités sociales et récréatives
- des liens vers des services à l'intérieur et à l'extérieur du foyer



Ville d'Ottawa – Centres de services résidentiels (centres d'accueil)

https://ottawa.ca/fr/famille-et-services-sociaux/logements-et-lutte-contre-litinerance/centres-de-services-residentiels?page=3008326

6. Bien vieillir dans une communauté de soutien



Les décisions liées au logement comportent de nombreuses possibilités et plusieurs éléments à prendre en considération. Cette section présente les services de soins à domicile et de soutien communautaire, les adaptations pouvant être apportées au domicile pour en améliorer le confort et l'accessibilité, les aspects juridiques et financiers à considérer, ainsi que les mesures de sécurité et les technologies favorisant le vieillissement chez soi.

6.1 Les soins à domicile et dans la communauté

Beaucoup de personnes âgées peuvent rester chez elles plus longtemps grâce à un bon soutien. Santé à domicile Ontario aide les gens à trouver des soins à domicile et des services communautaires à Ottawa et dans les environs.

Selon vos besoins, **les services à domicile** peuvent comprendre :

- des soins infirmiers
- la physiothérapie, l'ergothérapie ou les services d'orthophonie
- du soutien personnel pour le bain, l'habillage, la toilette et les déplacements sécuritaires
- de l'aide pour les tâches ménagères
- des soins gérés par la famille ou autogérés
- des soins palliatifs ou de fin de vie à domicile

Les services communautaires peuvent aussi offrir des repas, du transport, du soutien aux proches aidants, du répit, des cours d'exercice, de la prévention des chutes et des services d'aide à la vie autonome.

Si vous remplissez les critères d'admissibilité, le gouvernement de l'Ontario prend en charge les soins à domicile. Vous pourriez également être admissible à des services de soutien communautaire, qui peuvent être assujettis à une quote-part. Votre fournisseur de soins de santé vous indiquera si vous êtes admissible. Vous pouvez également payer vos soins par l'entremise d'entreprises privées.

Les principaux organismes sont répertoriés ci-dessous. L'annexe 1, « Ressources de soins à domicile et de soutien communautaire », fournit davantage d'informations sur les modalités d'accès aux soins à domicile et de proximité, ainsi que sur des exemples de services.

Santé à domicile Ontario :
https://ontariosanteadomicile.ca/pour-commencer

Lignesanté Champlain
Répertoire des services offerts dans la région de Champlain.
https://www.lignesantechamplain.ca/index.aspx

Coalition des centres de santé et de ressources communautaires d'Ottawa – Trouvez votre CSRC
Permet de repérer votre centre de santé et de ressources communautaires local à Ottawa.
https://coalitionottawa.ca/map ANG



6.2 La sécurité à domicile

Il est souvent possible de vieillir chez soi en toute sécurité. Cette section présente différentes façons de rendre votre domicile plus sécuritaire, notamment des conseils pour prévenir les chutes, des idées d'adaptation pour améliorer le confort et l'accessibilité de votre logement, l'utilisation de technologies favorisant le vieillissement chez soi, ainsi que des mesures de préparation aux situations d'urgence.

La sécurité à domicile comprend également la prévention de la maltraitance envers les personnes aînées, qui peut survenir au sein même du domicile. Pour en savoir davantage, consultez « l'annexe 10 – La maltraitance envers les personnes aînées ».

Le Guide pour vieillir en sécurité – Guide de sécurité à domicile à l'intention des aînés du gouvernement du Canada offre de nombreux conseils pratiques pour vous aider à demeurer en sécurité à la maison. En voici un extrait :

En prenant quelques mesures simples, vous pouvez réduire considérablement le risque de vous blesser à la maison. Il suffit de connaître les dangers potentiels, de prendre les précautions nécessaires et d'apporter certains ajustements. De petits changements peuvent faire une grande différence!

Ce guide offre des conseils pratiques pour prévenir les blessures en rendant votre domicile, votre environnement et votre mode de vie aussi sécuritaires que possible. Il comprend des listes de vérification pour évaluer et améliorer la sécurité de votre milieu de vie, ainsi que des témoignages illustrant les avantages de l'adaptation de votre domicile. Le guide traite notamment des sujets suivants :

» Assurer la sécurité de votre domicile, tant à l'extérieur qu'à l'intérieur (à l'aide de listes de vérification);

» Préserver votre santé et votre autonomie grâce à une saine alimentation et à l'activité physique;

» Gérer vos médicaments de façon sécuritaire;

» Utiliser des aides et des dispositifs de sécurité adaptés à vos besoins;

» Adapter votre domicile afin d'en améliorer la sécurité, le confort et l'accessibilité.

Gouvernement du Canada – Guide de la sécurité à domicile à l'intention des aînés
Guide pratique pour aider les personnes aînées à rendre leur domicile plus sécuritaire et à prévenir les blessures.
https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/vie-saine/chez-toute-securite-guide-securite-aines.html

6.2.1 Prévenir les chutes

Adapter son domicile afin de prévenir les chutes est une priorité pour de nombreuses personnes âgées. Les chutes constituent la principale cause de blessures chez les aînés au Canada. Environ 80 % des chutes entraînant une hospitalisation surviennent à domicile.

Il est possible de réduire considérablement le risque de chute en apportant certains aménagements à votre domicile et en modifiant votre mode de vie. Une alimentation équilibrée, une bonne condition physique, le port de chaussures offrant un bon soutien ainsi que l'utilisation d'aides à la mobilité ou d'autres dispositifs adaptés à vos besoins contribuent également à préserver votre sécurité et votre autonomie au quotidien.

La liste de vérification « Preserver votre autonomie » est un outil d'autoévaluation qui vous permet d'évaluer votre risque de chute. Après avoir rempli cette évaluation, il est recommandé de discuter des résultats avec votre professionnel de la santé afin de déterminer les mesures les plus appropriées pour réduire votre risque.

Les ressources suivantes offrent de l'information pour prévenir les chutes à domicile :
Lignesanté Champlain – Prévention des chutes
https://www.lignesantechamplain.ca/libraryContent.aspx?id=22261&region=Ottawa

Santé publique Ottawa
Prévention des chutes
https://www.santepubliqueottawa.ca/cliniques-education-et-soutien/bien-vieillir/prevention-des-chutes

Santé publique Ottawa
Préserver votre autonomie
https://media-004-ca.cdn.govstack.com/ottawapublichealth-ca/media/st5pwfpc/secured-accessible-preserver-votre-autonomie-fpm-logo-dec2023-final-ua.pdf

Conseil canadien de la sécurité – Éviter les chutes : mesures préventives
Conseils pratiques pour réduire les risques de chute à la maison.
https://canadasafetycouncil.org/eviter-les-chutes-mesures-preventives/?lang=fr

SCHL (Société canadienne d'hypothèques et de logement)
Prévenir les chutes dans les escaliers – Réduisez votre risque de blessures à la maison.
https://www.fnnboa.ca/preventing-falls-on-stairs-reduce-your-risk-of-injuries-at-home ANG



6.2.2 Modifier votre logement pour le confort et l'accessibilité

Les modifications au logement peuvent rendre la vie à domicile plus simple et plus sécuritaire. C'est souvent utile si vous remarquez des changements dans votre équilibre, votre force, votre vision, votre audition, votre mémoire ou votre énergie.

Commencez par un plan. Faites le tour de votre logement et observez où vous trébuchez, où vous glissez, où vous avez de la difficulté à atteindre certains objets, ou où les escaliers et la salle de bains sont difficiles à utiliser.

Une vérification de la sécurité à domicile ou une évaluation professionnelle du vieillissement chez soi peut aider.

Le guide recommande d'utiliser, le cas échéant, les principes de conception universelle. Cela signifie des espaces qui fonctionnent bien pour de nombreuses personnes, avec ou sans handicap.

» Des études ont montré que les endroits les plus fréquemment associés aux chutes chez les aînés sont : (1) les salles de bains, (2) les escaliers et les marches, (3) les couloirs, (4) les chambres à coucher, (5) la cuisine, (6) les espaces communs et (7) les espaces extérieurs. Le port de souliers inadaptés est également un facteur important de chutes.

» Les risques potentiels de trébuchement doivent être repérés, éliminés ou atténués. Bien que la plupart des aînés vivent actuellement dans le logement de leur choix, les risques de trébuchement constituent toujours un facteur majeur pour leur santé. Les aînés et leurs enfants adultes soucieux de leur bien-être doivent procéder à un examen minutieux de l'intérieur et de l'extérieur de leur domicile afin de repérer, d'éliminer ou d'atténuer toutes les situations susceptibles de causer une chute et, éventuellement, une hospitalisation.

» Voici quelques idées gratuites ou peu coûteuses, faciles à mettre en œuvre. Vous trouverez de nombreuses autres idées, suggestions et conseils dans l'annexe 4 : Idées et ressources pour l'adaptation du domicile.

» Des études ont montré que les endroits les plus fréquemment associés aux chutes chez les aînés sont : (1) les salles de bains, (2) les escaliers et les marches, (3) les couloirs, (4) les chambres à coucher, (5) la cuisine, (6) les espaces communs et (7) les espaces extérieurs. Le port de souliers inadaptés est également un facteur important de chutes.

» Les risques potentiels de trébuchement doivent être repérés, éliminés ou atténués. Bien que la plupart des aînés vivent actuellement dans le logement de leur choix, les risques de trébuchement constituent toujours un facteur majeur pour leur santé. Les aînés et leurs enfants adultes soucieux de leur bien-être doivent procéder à un examen minutieux de l'intérieur et de l'extérieur de leur domicile afin de repérer, d'éliminer ou d'atténuer toutes les situations susceptibles de causer une chute et, éventuellement, une hospitalisation.

» Voici quelques idées gratuites ou peu coûteuses, faciles à mettre en œuvre. Vous trouverez de nombreuses autres idées, suggestions et conseils dans l'annexe 4 : Idées et ressources pour l'adaptation du domicile.

» Améliorez l'éclairage dans toutes les pièces en achetant et en installant des minuteries qui allument et éteignent les lampes à l'heure souhaitée.

» Dans les endroits où il n'y a pas de prises électriques, procurez-vous des lampes à détecteur de mouvement fonctionnant à piles qui s'allument lorsque vous vous approchez.

» Installez des veilleuses rechargeables en cas de panne de courant.

» Retirez ou rangez tout ce qui pourrait faire trébucher, comme les rallonges ou les cordons téléphoniques, les bols d'eau et de nourriture pour animaux, le linge, les souliers, etc.

» Débarrassez-vous des meubles superflus et dégagez les passages menant aux pièces principales ainsi qu'à l'intérieur de celles-ci.

» Retirez les tapis ou installez des bandes antidérapantes.

» Abaissez la température du chauffe-eau à au moins 120 °F ou 48 °C. Remarque : une température de 100 °F ou 38 °C est plus sécuritaire pour le bain, car la peau des aînés peut être plus fragile.

» Réorganisez le contenu des armoires afin que les articles utilisés régulièrement soient à portée de main.

» Assurez-vous que les allées extérieures sont planes et dépourvues d'obstacles (outils, buissons, etc.).

» Maintenez un éclairage extérieur adéquat à l'aide de lampes à détecteur de mouvement et de lampes solaires extérieures.

Jean-François Pinsonnault, auteur et spécialiste en sécurité à domicile pour les aînés – Vieillir chez soi. Oui, c'est possible!
https://www.jeanfrancoispinsonnault.com/fr/my-book

Spécialiste en sécurité à domicile pour les aînés – Évaluation de la sécurité à domicile
Offre une évaluation de la sécurité à l'extérieur et à l'intérieur du domicile, pièce par pièce, afin de repérer les risques potentiels de chute ou d'autres dangers pouvant compromettre la santé et la sécurité des personnes aînées. Un rapport complet avec recommandations est ensuite fourni.
https://www.jeanfrancoispinsonnault.com/fr/consulting



Préserver votre autonomie

Les chutes sont la principale cause de la perte d'autonomie chez les personnes âgées.







Êtes-vous à risque ? Cochez chaque affirmation qui est vraie pour vous.

Évaluez votre risque de chutes	Pour demeurer autonome
☐ (2) Je suis tombé(e) au cours des six derniers mois.	Apprenez comment réduire vos risques de chute, car les gens qui ont déjà fait une chute ont plus de risques d'en faire d'autres.
☐ (2) J'utilise une canne ou une marchette pour me déplacer en toute sécurité, ou bien on m'en a recommandé l'utilisation.	Demandez à votre physiothérapeute de vous parler des aides fonctionnelles qui conviennent le mieux à vos besoins.
☐ (1) Parfois, je me sens instable quand je marche.	Faites des exercices de renforcement pour améliorer votre équilibre. Vous diminuerez ainsi les risques de chute.
☐ (1) Je m'appuie sur les meubles pour me déplacer chez moi.	Faites chaque jour des exercices d'équilibre et éliminez les dangers à la maison qui pourraient vous faire glisser ou trébucher.
☐ (1) J'ai peur de tomber.	Apprenez comment prévenir les chutes afin de soulager vos craintes et favoriser une vie active.
☐ (1) Je dois m'appuyer sur mes mains pour me lever d'un fauteuil.	Renforcez vos muscles pour réduire les risques de chute et de blessure.
☐ (1) J'ai de la diffculté à monter sur le trottoir.	Faire des exercices chaque jour pour améliorer votre force et votre équilibre.
☐ (1) Souvent, je dois me dépêcher pour aller aux toilettes.	Parlez à votre fournisseur de soins primaires ou à un spécialiste de l'incontinence, qui pourra vous proposer des solutions pour ne plus devoir vous précipiter aux toilettes.
☐ (1) J'ai perdu certaines sensations dans mes pieds.	Parlez-en à votre fournisseur de soins primaires ou à un podiatre, car l'engourdissement des pieds peut vous faire trébucher et tomber.
☐ (1) Je prends des médicaments qui me donnent parfois le vertige ou l'impression que je suis plus fatigué(e) que d'habitude.	Parlez avec votre fournisseur de soins primaires ou pharmacien des effets secondaires de médicaments qui peuvent accroître vos risques de chute.
☐ (1) Je prends des médicaments qui m'aident à dormir ou améliorent mon humeur.	Demandez à votre fournisseur de soins primaires ou pharmacien s'il y a des solutions plus sécuritaires.
☐ (1) Souvent, je me sens triste ou déprimé(e).	Parlez à votre fournisseur de soins primaires des symptômes de la dépression et trouvez ensemble des solutions.

TOTAL	Additionnez le nombre de points entre parenthèses à côté de chaque case que vous avez cochée. Si vous obtenez un pointage de 4 ou plus, vous êtes possiblement à risque de chutes. Discutez-en avec votre fournisseur de soins primaires afin de trouver des moyens de réduire ce risque

Pour en savoir plus, visitez:

- Parachute
- Santé publique Ottawa – Prévention des chutes

MOIS DE LA PRÉVENTION DES CHUTES

Ottawa | Santé publique Public Health

Cette liste de vérification, élaborée par le Greater Los Angeles VA Geriatric Research Education Clinical Center et ses établissements, constitue un outil d'auto-évaluation du risque de chute validé (Vivrette, Rubenstein, Martin, Josephson & Kramer, 2011). Adapté avec l'autorisation des auteurs.

6.2.3 La technologie pour soutenir le vieillissement chez soi

La technologie offre des moyens innovants pour rendre votre domicile plus sûr et faciliter la communication avec les autres. Savoir utiliser ces outils peut vraiment améliorer votre quotidien et vous apporter davantage de sérénité.

Aujourd'hui, de nombreux produits technologiques avec intelligence artificielle (IA) sont faciles à trouver. Les assistants vocaux ou les enceintes connectées comme Google Assistant, Alexa ou Siri aident à gérer simplement les équipements d'une maison intelligente.

Le logement connecté utilise la technologie pour contrôler et surveiller divers appareils et systèmes au sein du logement. Cela peut s'effectuer à distance, via un smartphone ou une tablette, ou encore par commandes vocales adressées à des enceintes connectées. Vous pouvez définir des réglages et des programmes personnalisés pour vos équipements. Le logement connecté englobe, par exemple, la gestion de l'éclairage et du chauffage, les systèmes de sécurité et de surveillance, la sécurisation des appareils électroménagers, ainsi que les alertes émises par les détecteurs de fumée ou de gaz.

Les logements intelligents pilotés par la voix permettent également de créer et de gérer des routines quotidiennes, comme programmer des rappels, prendre des rendez-vous ou établir des listes de courses. Elles peuvent, par ailleurs, vous rappeler d'effectuer certaines tâches, telles que la prise de médicaments, le paiement de factures ou la récupération de vos courses.

Acheter des appareils connectés et des assistants vocaux, ou faire appel à des services d'installation, peut coûter cher. Il est donc important de bien vérifier son budget et de réfléchir au rapport entre le coût et les bénéfices. Même si le confort et les avantages peuvent justifier la dépense, il reste essentiel de bien planifier son achat.

Technologies pour le vieillissement (AgeTech) : Selon l'ouvrage « Supportive Smart Homes – Their Role in Aging-in-Place » (Knoefel et coll., 2024), les technologies utilisant des capteurs, souvent appelées « AgeTech », peuvent améliorer la qualité de vie des personnes aînées et les aider à vieillir dans un milieu de vie adapté à leurs besoins. Les logements intelligentes avec services de soutien peuvent surveiller la santé et le bien-être des personnes qui y vivent et envoyer une alerte lorsqu'une situation inhabituelle est détectée. Ces technologies peuvent également soutenir les personnes proches aidantes en leur transmettant des alertes de sécurité, ce qui peut alléger leurs responsabilités et leur procurer une plus grande tranquillité d'esprit.

Systèmes personnels d'intervention d'urgence (SPIU) : Envisagez de vous munir d'un dispositif d'alerte personnel capable de vous sauver la vie en cas d'urgence. Ces appareils portables permettent de demander de l'aide en appuyant simplement sur un bouton. Ils offrent ainsi une plus grande tranquillité d'esprit, tant pour vous que pour vos proches.

Sécurité sur Internet : Familiarisez-vous avec les pratiques de base en matière de sécurité. Utilisez des mots de passe robustes et différents pour chaque compte et renseignez-vous sur les fraudes en ligne les plus courantes afin de protéger vos renseignements personnels contre le vol et toute utilisation frauduleuse. Procurez-vous un logiciel antivirus et installez-le sur votre ordinateur.

Formation en technologie : Toutes les personnes aînées peuvent bénéficier gratuitement de formations et d'un soutien technologique. L'organisme Connected Canadians (Canadiens branchés) propose une approche d'apprentissage personnalisée, adaptée aux besoins de chaque personne. Des bénévoles à l'aise avec les technologies sont jumelés à des personnes aînées qui souhaitent développer leurs compétences numériques.

Les services comprennent :

» Une évaluation initiale des besoins afin de cerner les principales difficultés et les objectifs d'apprentissage. Par la suite, une personne spécialisée en soutien accompagne chaque participant pour l'aider à atteindre ses objectifs à court et à long terme en matière de technologie.

» Des séances de formation individuelles et personnalisées pour répondre aux différents défis technologiques des participants. Les séances durent généralement environ 60 minutes.

» Une variété de sujets abordés, notamment les services bancaires et les achats en ligne, la création et l'utilisation d'une adresse courriel, les appels vidéo (p. ex. FaceTime ou Zoom), l'envoi de messages textes à partir d'un téléphone, les notions de base de Facebook et de YouTube, ainsi que l'utilisation d'Internet pour faciliter certaines tâches quotidiennes.

» Des ateliers animés par des formateurs.

» Une variété de ressources accessibles en ligne.

Renseignements sur les Systèmes personnels d'intervention d'urgence (SPIU) et les entreprises qui offrent ces produits :

Guide complet des systèmes personnels d'intervention d'urgence (SPIU)

Ce guide présente les différents types de dispositifs d'alerte médicale, leur fonctionnement et leurs avantages pour la sécurité et l'autonomie des personnes aînées
https://alwaysbestcarecanada.ca/resources/personal-emergency-response-system-pers ANG

Lifeline

Les produits comprennent divers systèmes d'alerte médicale mobiles, une montre intelligente et un distributeur automatique de médicaments.
https://www.lifeline.ca/fr

At-Home – Red Dot Personal Alert Solutions (basé à Ottawa)

Comprend des boutons d'alerte portables, des systèmes à domicile, la montre intelligente RDA Pace et la semelle GPS SmartSole.
https://reddotalerts.ca/fr/rda-a-domicile





Autres services de soutien téléphonique :

211 Ontario

Service gratuit, confidentiel et offert 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, qui aide rapidement les personnes à trouver les services sociaux, communautaires et gouvernementaux dont elles ont besoin.

Composez le 2-1-1 ou le **1-877-330-3213**

Le clavardage en direct est offert du lundi au vendredi, de 7 h à 21 h
https://211ontario.ca/clavardage
Le texto est offert 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

Le courriel est surveillé du lundi au vendredi, de 7 h à 21 h, à l'adresse **gethelp@211ontario.ca**

3-1-1

Le 3-1-1 vous met en contact avec les services municipaux non urgents, les programmes et l'information de la Ville d'Ottawa. Téléphone : 311
En ligne : https://ottawa.ca/fr/3-1-1

Santé811

Permet de parler gratuitement et en toute confidentialité à une infirmière autorisée, de jour comme de nuit, pour obtenir des conseils de santé.

Composez le 811

ATS : 1-866-797-0007
Clavardage en ligne : https://health811.ontario.ca/static/fr-ca/guest/chat-online

Pour commencer : https://health811.ontario.ca/static/fr-ca/guest/home

9-1-1

Le **9-1-1** répond aux urgences menaçant la vie ou les biens.

9-8-8 Ligne d'aide en cas de crise suicidaire

Composez ou textez le **9-8-8**
https://988.ca/fr
Ligne de crise en santé mentale
Téléphone : **613-238-3311**

Une voix amicale

Ligne d'écoute gratuite, confidentielle et chaleureuse pour les personnes aînées de 55 ans et plus en Ontario. Offre un espace accueillant pour parler librement avec une personne bienveillante, sans attentes ni jugement.
https://afriendlyvoice.ca/fr
Sans frais : **1-855-892-9992**

Centre des aînés sans murs

Programme gratuit offert par The Good Companions, proposant des activités quotidiennes par téléphone pour les personnes aînées de la région d'Ottawa, y compris des séminaires sur la santé et le mieux-être, des conférences éducatives, des activités stimulant le cerveau, du divertissement musical et des occasions de socialiser.
Téléphone : 613-236-0428, poste 2323
Courriel : scww@thegoodcompanions.ca
https://thegoodcompanions.ca/programs-services/seniors-centre-without-walls ANG



6.2.4 Se préparer aux urgences

En cas de tempête, d'inondation, de panne de courant ou d'autre urgence, les secours peuvent ne pas arriver tout de suite. Le guide indique qu'il faut être prêt à prendre soin de soi, de sa famille et de ses animaux pendant au moins 72 heures.

Le site Web de l'Ontario, Se préparer à une situation d'urgence peut vous aider à élaborer le plan d'urgence de votre ménage.

Le Guide de préparation aux urgences du gouvernement du Canada recommande également de travailler avec vos voisins afin d'élaborer un plan de sécurité de quartier permettant d'identifier les personnes susceptibles d'avoir besoin d'une aide supplémentaire en cas d'urgence.

La Ville d'Ottawa présente sept étapes pour se préparer aux situations d'urgence

Étape 1:

Créez un plan de communication d'urgence comprenant les adresses de courriel importantes, les numéros de téléphone essentiels ainsi que les coordonnées de personnes-ressources résidant à l'extérieur de votre région.

Étape 2:

Choisissez un lieu de rencontre et un endroit où aller si vous devez quitter la maison.

Étape 3:

Préparez une trousse d'urgence contenant des provisions suffisantes pour assurer le bien-être de votre famille pendant au moins 72 heures. Votre trousse devrait comprendre notamment :

» De la nourriture et de l'eau, car les sources d'approvisionnement habituelles peuvent être interrompues en cas d'urgence.

» Les documents importants de la famille, afin de protéger votre identité et de faciliter l'accès aux services et à l'aide d'urgence.

» Les articles essentiels répondant aux besoins particuliers des membres de votre famille, tels que les médicaments, les aides à la mobilité, les produits pour bébés ou tout autre équipement nécessaire.

» D'autres articles essentiels, notamment des fournitures pour vos animaux de compagnie, une trousse de premiers soins, une trousse d'urgence pour votre véhicule et d'autres articles de préparation aux situations d'urgence.

Étape: 4

Renseignez-vous sur les plans, les mesures et les autorités responsables des situations d'urgence dans votre communauté.

Étape 5:

Renseignez-vous sur le plan d'urgence de l'école ou du service de garde de vos enfants ou de vos petits-enfants.

Étape 6:

Apprenez les premiers soins de base et la réanimation cardiorespiratoire (RCR)

Étape 7:

Si vous vivez dans un immeuble en hauteur, sachez comment fonctionne l'évacuation

Si votre résidence est inondée en raison de phénomènes liés aux changements climatiques, vous pourriez être admissible au Programme de plomberie protectrice résidentielle de la Ville d'Ottawa, qui offre des remises pour l'installation de dispositifs de protection contre les refoulements d'égout et les inondations.

Les propriétaires et les locataires dont le sous-sol a été inondé à la suite d'un refoulement d'égout pourraient également être admissibles au Programme de subventions à titre d'aide exceptionnelle de la Ville d'Ottawa.

Vous trouverez d'autres renseignements et ressources à *l'Annexe 9 : Ressources sur la préparation aux situations d'urgence*.





Ville d'Ottawa – Gestion des situations d'urgence
https://ottawa.ca/fr/sante-et-securite-publique/gestion-des-situations-durgence

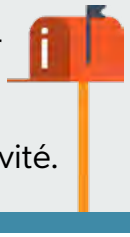
Pour obtenir plus d'information sur les programmes et services de la Ville, visitez ottawa.ca, composez le 3-1-1 (ATS : 613-580-2401) ou le 613-580-2400 pour communiquer avec la Ville au moyen du Service de relais vidéo canadien. Vous pouvez aussi communiquer avec la Ville par l'entremise de Facebook, Bluesky, X et Instagram.

Gestion des situations d'urgence Ontario – Les personnes âgées de l'Ontario : comment se préparer à une situation d'urgence
https://www.publications.gov.on.ca/fr/301304

Gouvernement du Canada – Préparez-vous : votre guide de préparation aux urgences
https://www.canada.ca/fr/services/police/urgences/protection/preparez-vous.html

Croix-Rouge canadienne - Préparation aux situations d'urgence pour les personnes aînées
https://cdn.redcross.ca/prodmedia/crc/documentsfr/FR_Emergencies-Guide-for-Older-Adults.pdf

Conseil sur le vieillissement d'Ottawa:
Atelier de préparation aux situations d'urgence « Vieillir allumé » .
613-789-3577 ou coa@coaottawa.ca pour obtenir des renseignements sur les prochains ateliers ou pour en demander un dans votre collectivité.



La préparation aux situations d'urgence

Les urgences, comme la météo extrême et les pannes de courant, peuvent survenir à tout moment. Lorsqu'elles se produisent, les personnes qui nous entourent sont notre plus grande force.

Commencez dès maintenant par une conversation pour obtenir du soutien et rester en sécurité. Parlez avec votre famille, vos amis, vos voisins ou des membres de votre communauté de la façon dont vous pourriez rester en contact en cas d'urgence.

Réfléchissez à ceci :

- Qui pourrait prendre de vos nouvelles ?
- Qui pourrait vous aider avec la nourriture, les médicaments ou le transport ?
- Comment resteriez-vous en contact si les téléphones ou Internet tombaient en panne ?

Renforcer votre réseau de soutien en :

- partageant vos coordonnées avec des personnes de confiance;
- établissant un plan avec votre famille, vos amis et vos voisins;
- participant à un groupe local, à un club, à une activité communautaire ou même à un atelier sur la préparation aux situations d'urgence.

Les personnes qui nous entourent sont notre plus grande force

Ottawa Santé publique / Public Health

ottawa.ca·3-1-1
VRS • SRV 613-580-2400
TTY • ATS 613-580-2401

Emergency Management
Gestion des mesures d'urgence

SantePubliqueOttawa.ca

Ottawa.ca/EtesVousPret

6.3 Le soutien juridique

Si vous louez un logement, ou si vous louez une partie de votre logement à quelqu'un, les règles juridiques sont importantes.

En Ontario, la Loi sur la location à usage d'habitation établit plusieurs droits et responsabilités des propriétaires et des locataires. Elle couvre, par exemple, les augmentations de loyer, les règles d'expulsion et l'entretien des logements.

En Ontario, la relation entre les propriétaires et les locataires est régie par la Loi de 2006 sur la Location à usage d'habitation (LLUH), qui établit les droits et les responsabilités de chacune des parties.
https://www.ontario.ca/lois/loi/06r17

Cette loi encadre notamment les règles relatives aux augmentations de loyer, aux expulsions, à l'entretien du logement et à d'autres aspects de la location.

La LLUH s'applique aux personnes qui louent un logement dans une copropriété, un immeuble d'appartements ou une maison de chambres, ainsi qu'à une résidence pour personnes âgées, un établissement de vie assistée permanente ou un logement subventionné.

Il est important de noter que, dans le cas d'une résidence pour personnes âgées, la Loi de 2006 sur la location à usage d'habitation (LLUH) ne s'applique qu'à la portion du coût mensuel correspondant au bail, et non aux services fournis.

La LLUH ne s'applique pas lorsque le locataire et le propriétaire partagent une cuisine ou une salle de bains, ni aux établissements de soins de longue durée.

Vos droits et responsabilités en tant que propriétaire ou locataire, ainsi qu'une liste d'organismes pouvant offrir des renseignements, des conseils et des services concernant la Loi de 2006 sur la location à usage d'habitation (LLUH), sont présentés à « l'Annexe 5 : Droits et responsabilités des propriétaires et des locataires ».

Lois-en-ligne de l'Ontario – Loi de 2006 sur la location à usage d'habitation
Texte officiel sur les droits et responsabilités des locateurs et des locataires en Ontario.
https://www.ontario.ca/fr/lois/loi/06r17



6.4 Le soutien financier

Les personnes aînées peuvent être appelées à prendre d'importantes décisions en matière de logement ayant des répercussions financières. Avant de décider de demeurer dans votre résidence actuelle ou de déménager, il est essentiel de bien comprendre les coûts associés aux différentes options de logement. L'Outil d'évaluation des coûts du logement, présenté à la Section 2, a été conçu pour vous aider à comparer les coûts liés à votre résidence actuelle à ceux des autres options de logement que vous envisagez.

Vous pouvez également utiliser le Planificateur de budget du gouvernement du Canada. Cet outil électronique vous permet de saisir vos renseignements en ligne, de personnaliser votre budget selon vos besoins, de l'enregistrer pour y revenir plus tard à l'aide d'un lien unique, de télécharger une feuille de calcul et d'obtenir des conseils, des lignes directrices et des alertes.

Pour les personnes aînées qui ont besoin d'un soutien financier afin de demeurer à leur domicile, « l'Annexe 2 : Ressources financières » présente des informations sur les programmes d'allègement fiscal, les programmes d'aide aux coûts de l'énergie ainsi que les autres mesures de soutien financier offertes par la Ville d'Ottawa, le



gouvernement de l'Ontario et d'autres organismes.

Voici quelques exemples de soutien :

» allègement ou report des taxes foncières
» report des factures d'eau
» aide pour l'énergie
» financement pour des rénovations ou des travaux d'accessibilité
» crédits d'impôt et autres programmes de soutien





Isolation **GRATUITE**, calfeutrage **GRATUIT** et un thermostat intelligent **GRATUIT**

Que vous soyez propriétaire ou locataire, vous pourriez être admissible à des améliorations domiciliaires gratuites si vous êtes un client d'Enbridge Gas, et que le revenu de votre foyer corresponde aux critères d'admissibilité ou que vous receviez de l'aide d'un programme gouvernemental.

Vérifiez votre admissibilité :
enbridgegas.com/winterproofing
1-877-580-2582 x 1
conserve@envirocentre.ca

© 2025 Enbridge Gas Inc. Tous droits réservés. ENB 2662 03/2025

7. Conclusion



Après avoir consulté le Guide sur le logement pour les personnes aînées d'Ottawa, nous espérons que vous y avez trouvé des idées, des renseignements, des ressources et des pistes de réflexion qui vous aideront à choisir l'option de logement la mieux adaptée à vos besoins, aujourd'hui comme dans les années à venir.

Le Guide présente des informations sur les différentes options de logement, notamment l'accession à la propriété, la location, les modèles de logement innovants et les milieux de vie résidentiels, ainsi que sur les services de soutien et les ressources qui peuvent vous aider à demeurer chez vous, dans le confort et la sécurité, le plus longtemps possible. Nous espérons qu'il vous a permis de comparer les différentes options, d'en discuter avec votre famille, vos proches et des professionnels, et de prendre des décisions éclairées quant à la possibilité de demeurer dans votre logement actuel ou de choisir un logement mieux adapté à vos besoins, plus abordable, accessible et disponible.

Comme le secteur du logement évolue rapidement à Ottawa, il est important que les personnes aînées fassent entendre leur voix afin de promouvoir des options de logement de qualité qui répondent à leurs besoins. « L'annexe 11, Plaidoyer pour améliorer le logement adapté aux aînés », présente le rôle du Conseil sur le vieillissement d'Ottawa (CSV) en matière de défense des intérêts et propose des pistes pour vous engager dans cette démarche.

Pour les personnes qui souhaitent approfondir leur réflexion sur les différentes options de logement, le Conseil sur le vieillissement d'Ottawa offre les formations Vieillir allumé (Smart Aging), qui permettent d'explorer plus en détail plusieurs des sujets abordés dans ce guide.

Annexes

Pour les personnes souhaitant obtenir davantage de renseignements, les annexes proposent un large éventail de ressources relatives aux différents sujets abordés dans ce guide. Vous y trouverez des outils pratiques, des services de soutien, des organismes de confiance et des ressources éducatives pour approfondir vos recherches et trouver l'information la mieux adaptée à votre situation. Les annexes constituent un document distinct qui devrait accompagner la version imprimée du guide. Si vous avez téléchargé le guide en ligne, assurez-vous de télécharger également les annexes.



Références

Conseil sur le vieillissement d'Ottawa. Près de chez soi : répondre au besoin urgent de logements adaptés aux aînés.
Site : https://coaottawa.ca/fr/2023/11/22/pres-de-chez-soi

Institut canadien d'information sur la santé. Nouveaux résidents des établissements de soins de longue durée qui auraient pu être pris en charge à domicile
Site : https://www.cihi.ca/fr/indicateurs/nouveaux-residents-en-soins-de-longue-duree-qui-auraient-pu-recevoir-des-soins-a-domicile

National Institute on Ageing et NORC Innovation Centre. Il est temps de mettre à profit le potentiel des communautés de retraités qui se sont formées naturellement au Canada.
Site : https://static1.squarespace.com/static/5c2fa7b03917eed9b5a436d8/t/63646d75b801f55a0913eaa3/1667526007653/NORC+Report+-+FINAL.pdf Site en anglais

Knoefel, Frank, Wallace, Bruce, Thomas, Neil, Sveistrup, Heidi, Goubran, Rafik, and Laurin, Christine L. Supportive Smart Homes – Their role in aging-in-place. 2024.
Site : https://link.springer.com/book/10.1007/978-3-031-37337-4 Site en anglais

Mills, C.M., Parniak, S., Hand, C., McGrath, C., Laliberte Rudman, D., Chislett, C., Giberson, M., White, L., DePaul, V., Donnelly, C. The Impact of a Naturally Occurring Retirement Community Supportive Services Program on Older Adult Participants' Social Networks: Semi-structured Interview Study. JMIR Aging. 2022 Nov 21;5(4):e37617. doi:10.2196/37617.
Site : https://www.sciencedirect.com/org/science/article/pii/S256176052200086X

National Institute on Ageing. (2022). Ageing in the right place: Supporting older Canadians to live where they want. Toronto Metropolitan University.
Site : https://niageing.ca/reports/ageing-in-the-right-place-supporting-older-canadians-to-live-where-they-want

Société canadienne d'hypothèques et de logement (2018) À propos du logement abordable au Canada.
Site : https://www.cmhc-schl.gc.ca/professionnels/innovation-et-leadership-dans-le-secteur/expertise-de-lindustrie/logements-abordables-/a-propos-du-logement-abordable-/a-propos-du-logement-abordable-au-canada

The Council on Aging of Ottawa

Le Conseil sur le vieillissement d'Ottawa

Promouvoir le bien-être des personnes aînées d'Ottawa

En tant que Conseil bilingue et inclusif, notre vision est celle de personnes aînées respectées, informées et engagées, vivant dans une ville amie des aînés.

Abonnez-vous à notre **infolettre** pour suivre nos événements chaque semaine !



www.coaottawa.ca
coa@coaottawa.ca
217-815 boul. St-Laurent
613-789-3577

Notes



Le Conseil sur le vieillissement d'Ottawa

217 – 815, boul. Saint-Laurent
Ottawa, Ontario K1H 6K9
(613) 789-3577, poste 1
coa@coaottawa.ca
www.coaottawa.ca

