

# Info-FADOQ–Hiver 2017

Volume 10 - Numéro 2

fadoq

Région Gaspésie  
Îles-de-la-Madeleine

*Nous sommes là pour vous !*



LES QUATRE SAISONS PEINTES PAR UN  
AÎNÉ À MOBILITÉ RÉDUITE, DÉSIRANT  
L'ANONYMAT.

Le Réseau FADOQ remercie ses Grands Partenaires

**intact**  
ASSURANCE

**SSQ** Groupe  
financier

## MOTS DE LA DIRECTION

Que de belles rencontres au cours des derniers mois, ce fut formidable et gratifiant de vous croiser et de discuter avec vous. Nous sommes tout ouïe quant à vos commentaires, demandes et suggestions puisqu'ils guident notre créativité et nous poussent à relever de grands défis. Sachez que nos efforts se poursuivent afin de vous offrir des services et activités de qualités, dont vous méritez. Merci à tous les bénévoles pour votre précieux temps accordé. En cette fin d'année, nous profitons de l'occasion pour vous offrir nos meilleurs vœux de Noël et une année 2018 remplie de santé, joie et bonheur.



**Joyeux  
Noël  
et  
Bonne  
année**

What fabulous encounters we had with during the past months. It was both incredible and gratifying to meet and discuss with you, our members. We are all "ears" as for your comments, demands, and suggestions. They will guide us in our activities and propel us to greater challenges for future projects. Know that our efforts are to give you the quality activities and services that you deserve. Thanks to all volunteers for their precious help and time. We would also like to take this opportunity to offer our season's greetings for a "Merry Christmas" and we hope that the 2018 be filled with health, joy and happiness.



Renée Blouin  
Directrice générale



Odette Charbonneau  
Présidente

**PME  
INTER**

NOTAIRES

## ABDELNOUR, DESROSIERS ET SIMARD notaires

Me Line Desrosiers  
Me Claude Abdelnour

Me Isabelle Simard  
Me Marie Christine Côté

155, rue de la Reine, Gaspé, Québec G4X 2R1  
T: 418 368-3292 courriel; [infonotaires@abdelrosiers.com](mailto:infonotaires@abdelrosiers.com)

Rabais de 10% sur les testaments et mandats de protection

## VIVRE À CARLETON-SUR-MER L'ÉTÉ ET POURQUOI PAS L'HIVER ?

*Lors de notre passage à Carleton, nous avons eu le privilège de rencontrer une dame tout à fait inspirante. Une dame attentionnée par la région, dévouée, dégageant une humanité et un désir d'implication inestimable. Elle nous a profondément touché et a accepté de nous livrer son témoignage :*

Mon conjoint et moi séjournons à Carleton-sur-Mer tous les étés depuis 2014. C'est un endroit tranquille (pas de problème de circulation et de stationnement, pas d'attente interminable aux caisses et aux restaurants) et animé en même temps (par la convivialité de ses occupants, par la facilité à se faire des amis, par la diversité des activités culturelles et sportives). Nous arrivons à la mi-mai où nous nous installons dans une roulotte sur un camping privé, et revenons à Québec à la mi-octobre. Que dire de l'étendue de la plage, les pistes cyclables et les sentiers pédestres... tous dignes de mention.

J'ai réuni les commentaires des parents et amis qui sont venus nous visiter. La remarque principale est l'empressement des établissements à répondre aux besoins et attentes de la clientèle. Aux amateurs de magasinage, vous serez comblés par l'originalité, la diversité et les prix abordables dans les différents commerces locaux. Vous cherchez des vêtements, des cadeaux, des articles de maison ou des produits locaux vous trouverez. Nous revenons à Québec les achats de Noël achevés. Si chacun des habitants locaux faisait la promotion de nos villages, nous contribuerions à l'essor et à la vitalisation de ces régions. Il me semblerait aussi opportun que les résidents des régions soient les ambassadeurs de l'achat local et de la qualité de vie. Je vois de jeunes entrepreneurs la tête pleine de projets pour développer la collectivité. Ils sont allés aux études à l'extérieur et reviennent avec détermination et prêts à se relever les manches pour bâtir. Carleton a eu jadis des jeunes qui sont partis étudier à l'extérieur et qui ne sont pas revenus.



Maintenant cette population est retraitée ou le sera bientôt, alors comment la séduire pour un retour aux sources, qu'il soit saisonnier ou permanent.

Je relate notre expérience, il est difficile de trouver un emplacement saisonnier pour une roulotte. Je déplore que certains amis retraités seraient venus en camping, mais faute de place, ils sont venus en hébergement, mais ont écourté leur séjour. Comment les courtiser? Tout simplement en développant des infrastructures pour ce type de voyageurs. L'hiver en Floride et l'été en Gaspésie. Je dis vivre à Carleton-sur-Mer l'été et pourquoi pas l'hiver. Où nous loger pendant l'hiver? Quel promoteur se lancera dans la construction de condos? Les résidents qui vieillissent quittent leur maison et vont rejoindre leurs enfants en ville, vivent en condos, plus de pelouse à tondre, plus d'entrée à déneiger. Quitteraient-ils si des condos étaient disponibles? À ceux qui passent l'été en camping, avec la possibilité d'acquérir une résidence, serait-il intéressant de s'établir à Carleton en permanence? Pour d'autres qui connaissent et apprécient Carleton, l'achat d'un condo peut signifier des séjours sporadiques pour des vacances. J'imagine le bonheur de débarrer la porte de son condo pour les fêtes de Noël.

En conclusion, c'est avec nostalgie que nous accueillons l'automne qui nous ramène en ville et avec impatience que nous attendons le printemps pour retourner à Carleton.

**Un énorme MERCI à Madame Patricia Bujold, rencontrée durant son séjour dans la Baie-des-Chaleurs le 22 septembre dernier.**

# NOUVELLES MODALITÉS DE REMBOURSEMENT DES RÉACTIFS QUANTITATIFS DU GLUCOSE DANS LE SANG (BANDELETTES)

Le 16 février dernier, le ministre de la Santé et des Services sociaux a annoncé une nouvelle mesure administrative visant à limiter le remboursement du nombre de réactifs quantitatifs du glucose dans le sang (bandelettes).

Dès le 21 avril 2017, le nombre maximal de bandelettes remboursables par période de 365 jours sera modulé en fonction du risque d'hypoglycémie, c'est-à-dire en fonction du

traitement antidiabétique en usage. Trois plafonds annuels sont prévus et présentés à la section 1 de la présente infolettre.

Les nouvelles modalités de remboursement s'appliqueront aux personnes assurées par le régime public d'assurance médicaments. Veillez noter que les assureurs privés et les administrateurs de régimes d'avantages sociaux pourront aussi appliquer ces mêmes mesures, s'ils le souhaitent.

## 1. MODALITÉS D'APPLICATION

LIMITE PERMISE	SITUATION CLINIQUE
200 bandelettes	Personnes atteintes de diabète traitées par un changement des habitudes de vie sans ordonnance d'antidiabétiques. Personnes atteintes d'une anomalie du pancréas entraînant une production anormale d'insuline (ex. : insulinome ou nésioblastose). Personnes atteintes de diabète ayant au moins une ordonnance d'antidiabétiques ne comprenant pas de sulfonurée, de répaglinide ou d'insuline.
400 bandelettes	Personnes atteintes de diabète ayant au moins une ordonnance de sulfonurée ou de répaglinide, mais ne recevant pas d'insuline.
3 000 bandelettes	Personnes atteintes de diabète traitées à l'insuline.

## 2. SITUATIONS CLINIQUES PARTICULIÈRES – BANDELETTES SUPPLÉMENTAIRES

Selon la situation clinique de la personne assurée, la Régie pourra rembourser des bandelettes supplémentaires par période de 365 jours. Dans toutes les situations, la raison justifiant l'utilisation du code d'exception devra être notée au dossier du patient par le professionnel de la santé impliqué dans le suivi lorsque ce dernier évaluera ou constatera que des bandelettes supplémentaires sont requises. Le professionnel doit transmettre la justification au pharmacien afin que celui-ci puisse justifier l'utilisation du code et la facturation de bandelettes supplémentaires.

\*\*Veillez noter que pour de plus amples informations concernant les codes d'exception ou bien les situations cliniques particulières, nous vous invitons à aller voir l'article complet sur le site internet ([www.msss.gouv.qc.ca](http://www.msss.gouv.qc.ca)) ou bien en discuter avec votre médecin. \*\*

Il est de la responsabilité du professionnel de la santé qui participe au suivi de déterminer si la situation de son patient donne droit au remboursement de bandelettes supplémentaires.



## FOR YOUR INFORMATION

### NEW MEASURE AIMED AT LIMITING THE QUANTITY OF REIMBURSABLE BLOOD GLUCOSE TEST STRIPS

On the 16th of February 2017, the Minister of Health and Social Services, announced a new administrative measure aimed at limiting the number of blood glucose test strips.

As of the 21st of April 2017, the maximum quantity of reimbursable test strips, per 365 day period, will be determined according to an insured person's clinical situation, i.e., it will be adjusted according to the person's risk of

hypoglycemia. Three annual limits are presented in section 1 of this newsletter.

The new measure for reimbursement will be applicable to persons insured by the Public Prescription Drug Insurance Plan. Please note that private insurers and the administrators of other benefit plans could also apply these same measures, if they so wish.

#### 1. LIMITS TO THE NUMBER OF REIMBURSABLE STRIPS

MAXIMUM	CLINICAL SITUATIONS
200 strips	Diabetic persons treated by a change in lifestyle without a prescription for antidiabetics Persons having a pancreatic anomaly causing abnormal insulin production (i.e. insulinome or nesidioblastosis) Diabetic persons treated with an antidiabetic other than a sulfonylurea, repaglinide or insulin
400 strips	Diabetic persons treated with a sulfonylurea or repaglinide, but who are not receiving insulin
3 000 strips	Diabetic persons treated with insulin

#### 2. SPECIAL CLINICAL SITUATIONS – ADDITIONAL STRIPS

In special clinical situations, the health professional in charge of a person's follow-up can allow him or her to be covered for additional strips per 365-day period. For all of these special situations, a justification by the health professional must be included in the patient's file when the health professional evaluates or assesses that additional strips are required. The health care professional must transmit the justification to the pharmacist so that they can justify the billing code for the supplementary strips.

\*\*For more information about exemption codes or particular clinical situations, please consult the full article on our web site ([www.msss.gouv.qc.ca](http://www.msss.gouv.qc.ca)) or discuss it with your doctor. \*\*

It is the health care provider's responsibility to determine if their patient's situation allows for reimbursement for additional test strips.



A special thanks to Mr. Brad McDonald for his help in this meticulous translation.

## LA GRANDE MARCHÉ DU 30 SEPTEMBRE

Que dire de plus que « Wow ». Cette première édition de La Grande Marche s'est avérée une expérience inoubliable. Que de belles rencontres durant cette fabuleuse journée d'automne. Une journée qui sans vous les participants, bénévoles et partenaires n'aurait été une réussite. Environ 70 personnes ont profité de ce beau moment. Vos commentaires démontrent une belle satisfaction et en redemandent encore et encore. Alors, soyez sans crainte, vous en aurez encore ! MERCI à la Ville de Gaspé (Carmelle Mathurin, Marcel Fournier, Ghislain Smith), à IGA Richard Cronier, au Groupe SIA, à l'équipe du Parc Forillon, au CAAP-GIM, à Nathalie Zumbaienne, Gabrielle Coulter et à Marie-Ève English. Belle implication très appréciée. Bravo !



## BLITZ DES LOISIRS

Le 27 août dernier s'est tenu le blitz des loisirs sur la rue de la Reine à Gaspé. Nous avons eu le plaisir de participer à cet événement en tenant un kiosque d'information et de promotion. Ce type d'événement est toujours promoteur et nous permet aussi de faire de belles rencontres, autant avec les membres qu'avec les partenaires. Un MERCI spécial à la Ville de Gaspé de nous avoir permis de vivre cette expérience professionnelle et sociale.

**FÉLICITATIONS** à madame Linda Cléments gagnante de la trousse à pique-nique de notre grand partenaire SSQ Groupe financier.



## VISION GASPÉ-PERCÉ NOW

Vision Gaspé-Percé Now has been working on behalf of the senior English-speaking population since our organization was founded in 2004. Our work in this area has been centered on improving services, providing information on health and wellbeing, and educating seniors on a variety of topics.

Our efforts to improve the health and wellbeing of seniors can be seen in our ongoing Wellness Centres, in Gaspé and Barachois, which run every two weeks. There, seniors find an opportunity to socialize with one another and share a meal, exercise their bodies and minds through gentle workouts and games, and celebrate special occasions as a community. Vision also produces a monthly Bulletin for Health and Wellbeing that explores common health problems that affect seniors. These are available in print at the Wellness Centre, online through e-mail, on our website, and on our Facebook page.

Vision also offers the program Jog Your Mind. This program is designed to enhance memory and stimulate the mind. In terms of educating seniors, Vision will soon be launching a new program called Computer Savvy Seniors. This will help to teach general computer skills to seniors and provide some tips on how to safely navigate online.

Vision also hosts a number of videoconferences during the year through the Community Health Education Program (CHEP). These videoconferences offer free information to seniors on a variety of health topics. We also have a number of programs and workshops for caregivers. These programs are intended to support, offer help, and teach caregivers how to manage their situation and care for themselves as well as their loved ones.

For more information on any of our services, please call us at **418-368-3212**. You can also visit our website, [www.visiongaspeperce.ca](http://www.visiongaspeperce.ca), and follow us on Facebook!

## LES CENTRES ACTION BÉNÉVOLE ET LEUR IMPLICATION



CENTRE d'ACTION BÉNÉVOLE  
**LE HAUBAN**

« Seul on va plus vite... Ensemble on va plus loin »

Développement de l'action bénévole et communautaire  
Soutien à la communauté  
Gouvernance et vie associative

Notez que certains services offerts peuvent nécessiter une contribution financière des bénéficiaires, comme la **Popote roulante à 8\$/repas**.

Ce service consiste en la livraison d'un repas chaud et équilibré au domicile d'une personne aînée qui présente des besoins et qui en fait la demande. Le repas est acheté au coût de 8\$ chez un traiteur et une équipe de bénévoles fait la livraison au domicile des personnes, une fois par semaine, soit le mercredi dans le secteur de Gaspé, et le jeudi dans le secteur de Rivière-au-Renard.



**LES P'TITS PLATS GIVRÉS DE LA BAIE** pour **4\$** du repas.

10 choix de menus offrant une assiette complète incluant viande ou poisson, pommes de terre (riz ou pâtes) et légumes. (Ces plats n'incluent pas de soupe ni de dessert).

### CLIENTÈLES CIBLES

Personnes en perte d'autonomie *et leur proche aidant*;

Personnes âgées de 70 ans et plus;

Personne en convalescence temporaire (maximum 8 semaines);

Personnes en traitement de chimiothérapie et/ou radiothérapie *et leur proche aidant*;

La clientèle vulnérable du Service de soutien parental Le P'tit Bonheur;

Les parents d'un nouveau-né (maximum 4 semaines) au retour à la maison;

Toute autre clientèle vulnérable référée par le réseau de la santé ou organismes communautaire du territoire.



Territoires : Nouvelle, Carleton, Maria, Cascapédia, New-Richmond, Caplan et Saint-Alphonse.

**Pour Information : 418 759-3131, poste 0**



## NOUVELLES COLLABORATIONS



CENTRE D'ASSISTANCE  
ET D'ACCOMPAGNEMENT  
aux plaintes  
GASPÉSIE ÎLES-DE-LA-MADELEINE

**Vous éprouvez des difficultés à l'égard des services de santé et des services sociaux ?  
Besoin d'aide? Le CAAP-GÎM peut vous aider!**

### Besoin d'aide? Le CAAP-GÎM peut vous aider!

Faire valoir votre point de vue ne vous apparaît pas simple ? En cas d'insatisfaction à l'égard du réseau de la santé et des services sociaux, le Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes Gaspésie/Îles-de-la-Madeleine (CAAP-GÎM) peut vous aider.

Gratuits et confidentiels, les services du CAAP sont d'abord et avant tout axés sur la personne et la situation qu'elle vit. À titre d'organisme communautaire indépendant, le CAAP aide et accompagne la personne dans sa démarche afin de se rendre à bon port et de la bonne façon. Quiconque se sent insatisfait des services reçus ou qu'il aurait dû recevoir à l'intérieur du réseau de la santé et des services sociaux peut faire appel au CAAP. L'approche du CAAP se veut empreinte de respect et d'empathie. Les services offerts par le CAAP s'adaptent aux gens selon leurs besoins.

Les services du CAAP permettent à la personne d'éclaircir son message et de mettre de l'avant les faits. Ainsi, la personne se donne aussi l'occasion d'avoir l'heure juste au sujet des soins et des services sociaux qu'elle a reçus ou qu'elle aurait dû recevoir. Le CAAP vise à contribuer à l'amélioration des services offerts dans le système de la santé et des services sociaux.

**NOTRE ASSISTANCE FAIT LA DIFFÉRENCE !**

1-877-767-2227



## GABRIELLE HÉLÈNE COULTER Chorégraphe et professeur de yoga

**Voici quelques activités intéressantes qui sauront  
vous divertir et vous faire du bien.**

SEMAINIER AUTOMNE 2017 – MISE EN FORME

SEMAINIER AUTOMNE 2017 – MOUVEMENT MIEUX-ÊTRE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>midi</b>		Circuit intervalles express 12 h			<b>matin</b>					Yoga détente et réadapta. sur chaise 9 h
	Piloxing 17 h	Cardio-vélo 17 h	Cardio-tonic 17 h	Cardio dance party 17 h	<b>midi</b>	Pilates 12 h		Yoga détente et méditation 12 h		Yoga inter avancé 12 h
<b>soir</b>	Zumba intermédiaire 18 h			Zumba niveau 1 17 h	<b>soir</b>		Yogajam 17 h	Power yoga * 17 h 15		
	Cardio pilates 18 h			Technique de boxe 18 h			Barre fitness 18 h		Base et perfect. en yoga 18 h	
	Boxfit express 19 h		Boxfit 19 h	Boxfit 19 h		Ballet adulte 19 h	Danse contemporaine 19 h		Troupe de danse collégiale * 19 h	

ouvert à tous

intermédiaire (minimum d'un an d'expérience)

ouvert à tous

Avancé (minimum d'un an de pratique et aucune restriction de mobilité grave)

intermédiaire (minimum d'un an d'expérience)

\*cours non disponibles à l'unité ou aux reprises

9 \$ par cours pour les cours disponibles à l'unité

9 \$ par cours pour les cours disponibles à l'unité

Pour plus d'informations :

[www.facebook.com/pavillondessports](http://www.facebook.com/pavillondessports)

[www.cegepgim.ca/sap](http://www.cegepgim.ca/sap)

418-368-6939



Pour plus d'informations :

[www.facebook.com/pavillondessports](http://www.facebook.com/pavillondessports)

[www.cegepgim.ca/sap](http://www.cegepgim.ca/sap)

418-368-6939



## ACTIVITÉS À VENIR


### 5 000<sup>e</sup> MEMBRE / 5 000<sup>th</sup> MEMBERS

Nous approchons rapidement ce nombre... nous avons présentement plus de 4 500 membres... Notez que le 5 000<sup>e</sup> membre sera particulièrement souligné et généreusement gâté. Alors, si vous connaissez des gens qui ne sont pas encore membres FADOQ, nous vous invitons à les inciter à se joindre à nous, et courir la chance d'être souligné exceptionnellement pour fêter en grand cette belle réussite.... Parce que 5 000 membres en Gaspésie, ce n'est pas rien !

*We are very close to obtaining his number! We have presently 4 500 members... Note that the # 5 000 member will be well feasted and rewarded greatly. If you should meet a friend that isn't a member, don't hesitate to offer them our FADOQ card. 5 000 members in Gaspé... It's something !*



Le Club de randonnée organise des marches guidées à toutes les semaines et saisons.

Ces randonnées sont ouvertes à tous, membres FADOQ ou non et sont gratuites. Elles permettent de découvrir de très beaux lieux de marche sur toute la péninsule. Il y en a pour tous les goûts et tous les niveaux. Tous les samedis matin, retrouvez notre guide-accompagnateur au stationnement de la commission scolaire située au 102 rue Jacques-Cartier, à Gaspé, autour de 9h; de cet endroit s'organise le covoiturage vers le lieu de la randonnée... 

### UN SIÈCLE EN CHANSON

**Notez que le spectacle n'est pas annulé, mais bien REPORTÉ.**

Cette occasion de se rassembler aura lieu, mais après Noël. Nous vous laisserons connaître la date sous peu. Restez à l'affût des publicités, surveillez notre page Facebook pour les détails à venir...

***Note this musical event hasn't been cancelled simply postponed at a LATER DATE.***

*We will keep you informed shortly after Christmas. The date of the concert will be known soon also. For more details to come, please look up our publicity and our page "Facebook".*

### RÉUNION DES PRÉSIDENTS

Le 18 janvier prochain aura lieu la rencontre annuelle des présidents de tous les clubs de la région. Voilà une belle occasion de se rencontrer, cheminer dans le même sens et faire de nos clubs une réussite. Évidemment, rendre nos membres heureux et épanouis font aussi partie des objectifs de cette rencontre.

*January 18 will bring the annual meeting for the presidents of all the seniors' club in our region. A great occasion to work together so as to make this a success. We are always concern about the well being and happiness of our members.*

... Si vous désirez connaître notre programmation, avoir plus d'information ou vous abonner aux avis de randonnées, consultez notre page Facebook ou écrivez-nous au [clubrandosia@hotmail.ca](mailto:clubrandosia@hotmail.ca). Enfin, nous aimerions vérifier votre intérêt pour un cours théorie/pratique intitulé « Initiation à la randonnée pédestre en milieu naturel ». Ce cours de 4 heures porterait sur les techniques de marche en différents milieux, l'habillement, le choix des chaussures et des raquettes, l'achat et l'utilisation des bâtons de marche, l'achat et l'utilisation d'un sac à dos. La date et le prix ne sont pas encore fixés, mais ça devrait tourner autour de 15\$ et un rabais de 5\$ est envisagé pour les membres de la FADOQ. Bien vouloir confirmer votre intérêt auprès de la FADOQ ou en écrivant au [clubrandosia@hotmail.ca](mailto:clubrandosia@hotmail.ca).

## NOUVEAUX RABAIS PRIVILÈGES

Nous poursuivons de manière assidue notre travail afin de vous obtenir davantage de rabais privilèges, et ce, dans les villes et villages de la région Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine. Depuis notre dernière publication, voici les nouveautés :

Compagnie	Adresse	Catégorie
Madeleine Automobiles	1401, ch de La Vernière, L'Étang-du-Nord	Essence
Desroches Gr. Pétrolier	4, rue du Quai Madeleine / Matane Pte à la Garde / Matapédia	Huile de chauffage

**\*\*Le carnet rabais et privilèges est disponible sur le site internet, via les clubs ou par la poste\*\***

## PARTENARIATS RENOUVELLÉS

Nous continuons notre travail et sommes fiers de renouveler quelques partenariats et souhaitons vous rappeler les avantages et privilèges en présentant votre carte FADOQ :

Chez **Chaussures Pop**, obtenez 15 % de rabais sur les articles à prix réguliers;

Chez **Clinique d'optométrie Réseau En Vue** obtenez 10% sur les montures et lentilles;

### ERRATUM

Sur la page couverture de l'Info-FADOQ-Automne 2017, volume 10, numéro 1, nous avons identifié le village comme étant Mont-Saint-Pierre, alors que c'est le village de la Rivière-à-Claude. Nous nous excusons de cette confusion et remercions la personne qui nous en a fait part.

**MON ANGE  
GARDIEN.CA**

**Centrale téléphonique**

**\$27,69**

**Promotion  
Mois gratuit !**

**Paiement annuel + taxes  
Comprend : intercom  
Bracelet + pendentif**

**Aussi offert : Rappels Téléphoniques**



**Appels de Vérification  
de votre Bien Être  
Prise de Médicaments  
(1,2,3 4 /jour) \$9.95 / mois**

**Détecteur  
de Chutes**

**Alarme médicale**

**Sans Frais : 1.888-254-8041  
www.monangegardien.ca**

**MAX  
INFOGRAPHIE**



**IMPRIMERIE  
DU HAVRE**

IMPRIMERIE COMMERCIALE

Infographie • Vêtements • Objets promotionnels • Bannières Roll-Up

418 368-5681 | 1 866 368-5681 | [www.maxinfo.ca](http://www.maxinfo.ca)

## ADHÉSION AU RÉSEAU FADOQ (50 ans et +)

- soutenir un organisme qui a à cœur et voit à la défense de vos droits;
- participer à des activités et loisirs gratuitement ou à moindres coûts;
- bénéficier de rabais privilèges avantageux;
- profiter d'une ressource qui vous permet de rester informé.



**Pour vous abonner à un club local** qui vous offre de nombreuses activités chaque mois (25\$/année), ou encore au club régional (30\$/année ou 50\$ pour deux ans), veuillez nous faire parvenir les informations suivantes au **189 rue Jacques-Cartier, porte 3, Gaspé Qc G4X 2P8**

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_ App. : \_\_\_\_\_ C.P. \_\_\_\_\_ Sexe : F  H

Ville : \_\_\_\_\_ Code postal : \_\_\_\_\_ Tél. : \_\_\_\_\_ Français

Courriel : \_\_\_\_\_ Date de naissance : \_\_\_\_\_ Anglais

### MODE DE PAIEMENT

Argent comptant  Chèque  Mandat  Carte de crédit  VISA  Mastercard

Numéro de carte : \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ Exp. : \_\_\_\_\_  
MM / AA

Signature obligatoire : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

Avis : Si vous ne souhaitez pas que vos nom, adresse et numéro de téléphone soient communiqués à des entreprises qui ont conclu un accord avantageux dont profiteront les membres du Réseau FADOQ, veuillez cocher la case ci-contre  ou nous joindre au 1 800 828-3344 | info@fadoq.ca | [www.fadoq.ca](http://www.fadoq.ca)



# Jean Coutu

On trouve de tout... même un ami! 

*Livraison gratuite  
de l'Anse-à-Valleau à Barachois*

**Service de développement photo  
traditionnel et numérique**

**Articles saisonniers**

**79, Jacques-Cartier, Gaspé  
Tél.: 368-5501**

**Daniel Laurendeau,  
propriétaire**

