

Info-FADOQ - Automne 2019

Volume 12 - Numéro 1

fadoq

Région Gaspésie
Îles-de-la-Madeleine

Nous innovons pour l'inclusion
We innovate for the inclusion

☞ Bienvenue ☜

La FADOQ-GÎM a débuté la période estivale de bon train, le Club FADOQ des Îles a vu le jour. La FADOQ région Gaspésie Îles-de-la-Madeleine compte 15 clubs et bientôt un 16^e en Haute-Gaspésie.

☞ Welcome ☜

The FADOQ-GÎM started the summer period off well, the FADOQ Islands Club was created. La FADOQ Gaspésie Îles-de-la-Madeleine region count 15 clubs and soon a 16th club in the Haute-Gaspésie.

Conseil d'administration des Îles-de-la-Madeleine



Président
Joseph Poirier

Vice-Présidente
Mireille Vigneau

Trésorier
Renée Longuépée

Secrétaire
Diane Aubé

Administratrice
Jeanne D'Arc Chapdelaine

Thanks to our Major Partners

intact
INSURANCE

Home • Auto

SSQ
insurance

Life • Health • Investment

Merci à nos Grands Partenaires

intact
ASSURANCE

Auto • Habitation

SSQ
assurance

Vie • Santé • Investissement

MOT DE LA DIRECTION / DIRECTOR'S WORD

Chers membres, la Gaspésie bouge !

La FADOQ - Région Gaspésie Îles-de-la-Madeleine déborde de milieux naturels favorisant la pratique d'activités de plein-air qui, en même temps, contribuent à la vitalité et à la santé de nos aînés. Nous possédons un immense terrain de jeu naturel, alors, profitons-en !

Avec notre nouvelle structure à la FADOQ-GÎM, nous avons BOUGÉ depuis son entrée en poste passant de presque 4 000 membres à 6 000 membres. Notre dernier bon coup a été de créer un club aux Îles-de-la-Madeleine.

C'est avec ces efforts de recrutement, de mise sur pied d'activités et de concertation que nous faisons le maximum afin de vaincre l'isolement et d'ainsi s'assurer que nos aînés restent actifs et demeurent en santé le plus longtemps possible.

En passant, un énorme MERCI à Monsieur Maurice Dupont qui a tenu passionnément son rôle de président du Réseau provincial et bon cheminement à Madame Gisèle Tassé-Goodman qui porte maintenant le flambeau.

Si vous venez dans notre belle région, n'hésitez pas à nous contacter pour des informations supplémentaires. Il nous fera le plus grand plaisir de vous accueillir en Gaspésien ou en Madelinot.



*François Lapierre
Président*

Dear members, Gaspésie on the move !

The FADOQ – Gaspésie-Iles-de-la-Madeleine region is full of natural attractions favoring the practice of outdoor activities, which, at the same time, contribute to the vitality and health of our seniors. We have a huge natural playground, so let's take advantage of it !

Our new structure at FADOQ-GÎM, allowed us to BE ON THE MOVE! We have recruited since her entry, passing from almost 4,000 members to 6,000 members. Our last good hit being the creation of a club in the Magdalen Islands.

It is with these efforts of recruitment, of setting up activities and concertation of our members that we do our utmost to overcome the isolation and thus to ensure that our seniors remain active and in good health for as long as possible.

On behalf of the entire FADOQ-GÎM team, I would like to say a huge thankyou to Mr. Maurice Dupont who passionately held his role as President of the provincial network and wish the best of success to his successor Mrs. Gisèle Tassé Goodman.

If you come to our beautiful region, do not hesitate to contact us for further information. It will be our pleasure to welcome you in as Gaspésien or as Madelinot.



*Renée Blouin
Directrice générale*

LES AÎNÉS ET LA PROTECTION CONTRE L'EXPLOITATION ET LES ABUS SENIORS AND PROTECTION AGAINST EXPLOITATION AND ABUSE

Selon Éducaloi, le mot exploitation veut dire prendre avantage d'une personne âgée qui est vulnérable ou dépendante de façon à lui faire du mal. L'exploitation peut être financière, physique ou émotive. Elle peut être causée par un membre de la famille ou une autre personne, par exemple, un employé d'un hôpital ou d'une résidence pour personnes âgées.¹ En voici quelques exemples :

According to Éducaloi, the word "exploitation" means taking advantage of an elderly person who is vulnerable or dependent so as to harm him. Exploitation can be financial, physical or emotional. It can be caused by a family member or another person, for example, an employee of a hospital or a seniors' residence. [1] Here are some examples:

- Obtenir de l'argent d'une personne en utilisant la force ou des menaces;
Get money from a person using force or threats;
- Empêcher quelqu'un de recevoir de la visite, de communiquer avec ses proches, ses amis ;
Prevent someone from receiving visitors, communicating with relatives, friends;
- Mettre de la pression sur quelqu'un pour qu'il change ses documents légaux (testament) ;
Put pressure on someone to change their legal documents (wills);
- Faire des attaques verbales ou des menaces;
Make verbal attacks or threats;

LIGNE ABUS AÎNÉS : 1 888 489-ABUS (2287)



¹ <https://www.educaloi.qc.ca/capsules/les-aines-et-la-protection-contre-lexploitation-et-les-abus>

LE VIEILLISSEMENT EST EN PARTIE RÉVERSIBLE.

La diminution des capacités souvent associées au vieillissement n'est pas chose réversible. Le corps humain peut demeurer en excellent état au-delà de 65 ans à conditions d'en prendre soin. Selon le physiothérapeute, auteur et conférencier Denis Fortier, le corps est une machine qui s'adapte à ce que l'on fait. Si on ne fume pas, qu'on bouge régulièrement, qu'on maintient notre indice de masse corporelle normalement et que l'on mange sainement, il y a de forte chance que les risques de maladies chroniques réduisent. L'auteur ajoute que la majorité des changements qui s'opèrent dans le corps en vieillissant sont en partie réversibles, ce que les gens ignorent.²

AGING IS PARTLY REVERSIBLE

Decreased abilities, often associated with aging are not irreversible. The human body can remain in excellent condition beyond the age of 65, provided that care is taken. As per the physiotherapist, author and speaker Denis Fortier, the body is a machine that adapts to what we do. If we don't smoke, exercise regularly, maintain our body mass and eat healthy, there is high hope that the risks of chronic diseases reduce. The author adds that the majority of changes that take place in the body while aging are in partly reversible, that people do not know.

MON ANGE GARDIEN



Bouton d'Urgence

Moins de \$1 par jour



Parlez → **Obtenez**



Détecteur de Chutes



Bracelet & Pendentif Détecteur de Chutes Rabais FADOQ - Crédit d'Impôt

WWW.MONANGEGARDIEN.CA Sans Frais : 1.888.254.8041

²Le Journal de Québec, 26 mai 2019, page 35

SANTÉ ET SÉCURITÉ / HEALTH AND SAFETY

COMMENT S'ENTRAINER EN TOUTE SÉCURITÉ APRÈS 50 ANS

HOW TO WORK OUT SAFELY AFTER 50 YEARS OLD³

Faire de l'exercice après 50 ans peut aider les gens à vivre en bonne santé jusqu'à la retraite. Suffit juste d'être prudent en vieillissant et tenir compte des multiples conseils de sécurité pour s'assurer que vos efforts ne soient pas déraillés par des accidents ou des blessures. Voici donc quelques recommandations pertinentes :

Exercising after the age of 50 can help people live healthy well into retirement. Just be cautious as you get older, consider multiple safety tips to ensure your efforts are not derailed by accidents or injuries. Here are some relevant recommendations:

Parler avec votre médecin : Le National Institut sur le vieillissement note que même les personnes atteintes de maladies chroniques telles que maladie cardiaques, diabète ou arthrite peuvent être actifs physiquement. Cependant, vaut mieux consulter son médecin pour obtenir un examen physique complet et agir prudemment.

Speak with your doctor: The National Institute on Aging notes that even people with chronic diseases such as heart disease, diabetes, or arthritis can be physically active. However, it is better to consult your doctor for a complete physical examination.

Commencer léger : Le corps a besoin de temps pour s'ajuster, alors vaut mieux choisir des exercices plus léger et moins intenses pour débiter.

Start lightly: The body needs time to adjust, so it's better to choose lighter and less intense exercises to get started.

Rester hydraté : Ne pas avoir soif ne signifie pas que notre corps n'a pas besoin d'eau, surtout pendant l'exercice. Alors bien s'hydrater est bien important.

Stay hydrated: Not being thirsty does not mean that our body does not need water, especially during exercise. So getting hydrated is very important.



ABDELNOUR ET DESROSIERS, NOTAIRES INC.
Au service de la population depuis 30 ANS (1989-2019)

Me Line DESROSIERS et Me Claude ABDELNOUR

155, rue de la Reine, Gaspé, Québec G4X 2R1
T: 418 368-3292 courriel : infontaires@abdelrosiers.com

Rabais de 10% sur les testaments et mandats de protection

³ The Record, 16 mai 2019, page SEN7

SAVIEZ-VOUS QUE ? / DID YOU KNOW THAT ?

Au printemps dernier, une pétition a été remise à Madame Méganne Perry-Mélançon, députée de la circonscription de Gaspé, pour que celle-ci la dépose à l'Assemblée nationale du Québec. Le libellé se lisait comme suit : « Faute de budget dans les différentes résidences d'hébergement, plusieurs personnes âgées n'ont pas, ou très peu d'intervenants en loisirs pour leur offrir des activités sociales et physiques adaptées à leurs besoins. La réduction des subventions imposées par les dernières coupes budgétaires des gouvernements précédents ne leur permet pas d'offrir ces activités nécessaires au vieillissement actif des aînés. Leur qualité de vie est assombrie par ces mesures de réduction des dépenses. » Reste qu'à se croiser les doigts pour de bons résultats.

Last spring, a petition was given to Mrs. Méganne Perry-Mélançon, MP for the Gaspé district, for it to table in the National Assembly of Quebec. The description reads as follows: "Due to the lack of budget in the various residences, many seniors do not have, or very few leisure workers to offer them social and physical activities adapted to their needs. The reduction in subsidies imposed by the last budget cuts, by previous governments does not allow them to offer these activities necessary for the active aging of seniors. Their quality of life is clouded by these spending reduction measures. Cross your fingers for good results.

Selon le 23% des canadiens considèrent que l'on est vieux entre 65 et 74 ans, 26% entre 75 et 84 ans et 18% à partir de 85 ans. Et vous ?

23% of Canadians consider that we are old between 65 and 74 years old, 26% between 75 and 84 and 18% from 85.

And you ? ⁴

La fraude toucherait 50% des aînés maltraités. La maltraitance financière et matérielle sont les plus répandus.

Fraud affects 50% of abused seniors. Financial and material abuse are the most common.

LE
FRANCIS
HÔTEL



CRÉATEUR
DE BONS SOUVENIRS

⁴ Huffington Post Québec, 18 juin 2019

ACTIVITÉS RÉALISÉES / ACTIVITIES DONE

Les ateliers culinaires qui avaient lieu dans 4 clubs différents, soit St-Majorique, St-Maurice, Douglastown et Cap-des-Rosiers ont eu leur dernier repas le 26 avril dernier. Nous tenons à remercier tous les participants et leur souhaiter une belle poursuite d'ateliers. Sans vous, le projet n'aurait pas connu autant de succès. C'est maintenant à vous de tenir le flambeau.



The culinary workshops that was presented in 4 different clubs, St-Majorique, St-Maurice, Douglastown and Cap-des-Rosiers had their last meal on April 26th. We would like to thank all of the participants and wish them a good continuity with the workshop. Without you, the project would not have been a great success. It is now up to you to hold the flambeau.

L'assemblée générale annuelle de la FADOQ-GÎM s'est tenue en mai dernier. À cette occasion, nous recevons le président du Réseau FADOQ, M. Dupont, qui en était à sa fin de mandat. Nous profitons aussi de l'occasion pour vous présenter le nouveau conseil d'administration: Gervais Pigeon, Clémence Reeves, Benoît Collin, Gérard-Raymond St-Laurent, Linda Cyr, Carole Dupuis, sous la présidence de François Lapierre.

The Annual General Meeting of FADOQ-GÎM was held last May. On this occasion, we received the President of the Réseau FADOQ, Mr. Dupont, who was at the end of his term. We also take this opportunity to introduce to you the new Board of Directors: Gervais Pigeon, Clémence Reeves, Benoît Collin, Gérard-Raymond St-Laurent, Linda Cyr, Carole Dupuis, under the chairmanship of François Lapierre.



ACTIVITÉS RÉALISÉES / ACTIVITIES DONE

Le 16 mai dernier se tenait la 2e édition du spectacle FADOQ « Un siècle en chansons II ». Nous tenons à remercier tous nos partenaires, collaborateurs et bénévoles, sans qui l'événement ne connaîtrait pas un si beau succès, soit : SSQ Groupe financier et Intact Assurance , CD Spectacles de Gaspé et Sonorisation Trudel, Jonathan Cloutier, Yanick Boulay, Yanny Trudel, Dan Lebreux, Marie-Frédérique Lamy, Marie-Pier Cloutier, Gisèle Cloutier, Mona Sirois, Jeape Careno (Joe Dassin), Pascal Côté, Élizabeth Baird, Rouan O'Connor, Danny Blanchette, et quelques membres du C.A. Environ 300 personnes aînées ont grandement apprécié ce moment. (crédit photo Naomi Joncas)



The 16th of may past was the 2nd edition of the FADOQ show "A century in songs II". We would like to thank all of our partners, collaborators and volunteers, without whom the event would not be such a success: SSQ Financial Group and Intact Insurance, CD Spectacles de Gaspé and Sonorisation Trudel, Jonathan Cloutier, Yanick Boulay, Yanny Trudel , Dan Lebreux, Marie-Frédérique Lamy, Marie-Pier Cloutier, Gisèle Cloutier, Mona Sirois, Jeape Careno (Joe Dassin), Pascal Côté, Elizabeth Baird, Rouan O'Connor, Danny Blanchette, and some members of the Board. Approximately 300 seniors have greatly appreciated this moment. (photo credit Naomi Joncas).



MAX
INFOGRAPHIE



IMPRIMERIE
DU HAVRE

IMPRIMERIE COMMERCIALE

Infographie • Vêtements • Objets promotionnels • Bannières Roll-Up

418 368-5681 | 1 866 368-5681 | www.maxinfo.ca

ACTIVITÉS À VENIR / ACTIVITIES TO COME

Août : Le blitz des loisirs aura lieu le dimanche 25 août
August : The leisure blitz will be held on Sunday August 25th

Septembre : Les jeux provinciaux se tiendront en Mauricie les 17-18-19 septembre.

September : The provincial games will be held in the Mauricie on September 17-18 and 19.

La Grande Marche FADOQ aura lieu le samedi 28 septembre 2019.

The Grande Marche FADOQ will be held on Saturday September 28th.

Novembre : Le tournoi de Whist militaire se tiendra à St-Majorique, samedi le 16 novembre.

November : The Military Whist will be held in St-Majorique, Saturday November 16.

Prenez note que les ateliers FADOQ débuteront cet automne. Ces ateliers vous permettront d'acquérir des connaissances au niveau de la technologie. Soyez prêt !

Please take note that the FADOQ workshops will begin this Fall. These workshops will help you gain knowledge of technology. Be ready !



Le Club de randonnée du SIA aura encore une très belle programmation de randonnées cet automne.

Suivez la page Facebook <http://www.facebook.com/RandoSIACdG>

Les membres de la FADOQ sont les bienvenus...

Gardez la forme et participez à plusieurs belles randonnées.

Le Club vous fera découvrir par la même occasion de très beaux lieux de marche.

C'est ouvert à tous, gratuit et très convivial !

Pour information, appelez Jean-Marc Hardy au

418-368-4197.



**TÉLÉ
COMMUNICATIONS
DE L'EST**

Membre de la famille **IRISTEL**

PARTENAIRES ET RABAIS / PARTNERS AND DISCOUNTS

NOUVEAUX / NEW		
Hôtel Plante	Gaspé	hébergement
Librairie Alpha Inc.	Gaspé	divertissement
Télécommunications de l'Est	Gaspé	téléphonie
Zec Baillargeon	Gaspé	hébergement
Rona Quincaillerie Turbo Inc.	Îles-de-la-Madeleine	divers
Concept K	Régional	imprimerie
Groupe Forget	Régional	santé

***Nous vous invitons à consulter notre site web pour connaître nos rabais plus détaillés au www.fadoq.ca**

***We invite you to consult our website to know more about our discounts at www.fadoq.ca**



10%

sur les produits en préarrangement funéraire

Aux membres FADOQ seulement

HG
DIVISION

86, rue Jacques Cartier, Gaspé Tél.: 418 368-2158
www.hgdivision.com



Jean Coutu

418 368-5501

79, rue Jacques-Cartier, Gaspé QC G4X 1M5

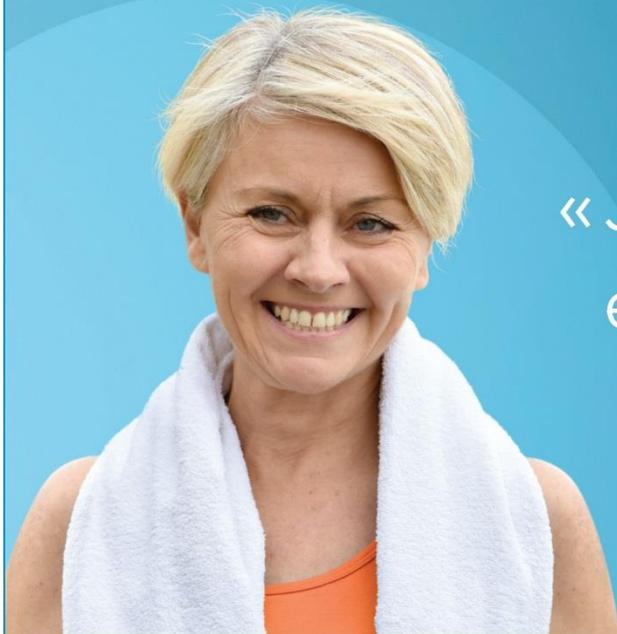


**SERVICE DE LIVRAISON
DE L'ANSE-À-VALLEAU
À BARACHOIS**



JEAN COUTU GASPÉ

Programme de santé auditive MAESTRO*



« J'entends mieux
et j'en fais plus. »



Obtenez un dépistage auditif sans frais

Obtenez aussi un rabais de :

- 25 % sur le prix des piles†
- 25 % au renouvellement de la carte privilège Groupe Forget
- 10 % sur le prix des accessoires et des réparations†

Cliniques près de chez vous :

- Chandler
- Gaspé
- Îles-de-la-Madeleine
- Maria
- Matapédia
- Sainte-Anne-des-Monts

Prenez rendez-vous :
1-888-368-3637



Région Gaspésie
Îles-de-la-Madeleine

**GROUPE
FORGET** 
AUDIOPROTHÉSISTES

* Ces offres se terminent le 1^{er} décembre 2021. Ce programme ne peut être jumelé à aucune autre offre ou promotion et exclut les aides auditives couvertes par un programme gouvernemental. Offert exclusivement aux membres FADOQ. Détails disponibles en clinique. Certaines conditions s'appliquent.

† Réductions offertes à tous les membres de la FADOQ non-détenteurs de la carte Privilège Groupe Forget.

Le plus grand réseau
d'audioprothésistes au Québec
www.groupeforget.com