

Info-FADOQ – Hiver 2019-2020

Volume 12 - Numéro 2

fadoq

Région Gaspésie
Îles-de-la-Madeleine

Nous innovons pour l'inclusion
We innovate for the inclusion

œ Bienvenue œ

La FADOQ-GÎM a débuté l'automne dans l'enthousiasme puisque le Club FADOQ Haute-Gaspésie est maintenant sur pied. La FADOQ – Région Gaspésie Îles-de-la-Madeleine compte maintenant 16 clubs.

œ Welcome œ

The FADOQ-GÎM started autumn enthusiastically since the Club FADOQ Haute-Gaspésie is now on foot. The FADOQ region Gaspésie Îles-de-la-Madeleine now has 16 clubs.



Président
Gérard G. St-Laurent
Vice-président
Jean-Guy Gendron
Trésorier
Jean-Paul Vallée
Secrétaire
Raymond Lepage
Administratrice
Francine Perry
Administratrice
Rosa St-Laurent
Administratrice
Laurette Parent

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,

À l'aube d'une nouvelle année, nous aimerions profiter de l'occasion pour vous rappeler que la FADOQ-GÎM est en constante évolution et innovation pour vous offrir des services et des activités à la hauteur de vos attentes et pour défendre vos droits.

Vous faites partie d'un Réseau qui a à cœur votre bien-être et qui se soucie d'améliorer la qualité de vie des 50 ans et plus. Les sujets tels que : revenus et retraite, santé et maltraitance, résidences et logement, travailleurs d'expérience et proches aidants font partie des dossiers prioritaires au Réseau FADOQ. La FADOQ-GÎM participe également à l'avancement de ces dossiers sur la scène régionale. Plusieurs projets sont en cours ou en discussions, dans l'objectif de répondre à notre mandat.

Pour vous faire bouger, vous divertir, rire et échanger, nous vous proposons des activités qui VOUS rejoignent, développées pour que tout un chacun puisse y participer. Vous avez des suggestions ? Nous serions heureux de les entendre et de faire les efforts nécessaires pour combler vos attentes.

En terminant, nous voulons vous offrir un temps des fêtes mémorable en famille et de la santé à profusion.



François Lapierre
Président



Renée Blouin
Directrice générale

Dear members,

At the dawn of a new year, we would like to take this opportunity to remind you that the FADOQ-GÎM is constantly evolving and innovating to offer you services and activities that meet your expectations and to defend your rights.

You are part of a Network that cares about your well-being and is concerned about improving the quality of life for those 50 and over. Topics such as: income and retirement, health and abuse, residences and housing, experienced workers and caregivers, are among the priorities of the FADOQ Network. The FADOQ-GÎM also participates in the advancement of these files on a regional basis. Several projects are underway, or under discussion, to meet our mandate.

To make you move, to entertain you, to laugh and to exchange, we propose activities that join you and are developed so that everyone can participate. Do you have any suggestions? We would be happy to hear them and make the necessary efforts to respond to them.

In closing, we want to offer you a memorable holiday season with family and plenty of good health.

**EN TOUT TEMPS, VOUS POUVEZ
NOUS JOINDRE AU**

ANYTIME, YOU CAN JOIN US AT

418 368-4715

75b, RUE JACQUES-CARTIER
GASPÉ (QUÉBEC) G4X 1M4

Si je deviens incapable de prendre des décisions, comment puis-je m'assurer qu'on respecte mes choix sur l'endroit où je veux vivre ?

Il existe des situations où vous pouvez être inapte au sens de la loi, c'est-à-dire incapable de prendre vos propres décisions sur votre bien-être ou l'administration de vos biens. Par exemple, vous êtes atteint de la maladie d'Alzheimer et vous ne pouvez plus prendre de décisions. Pour vous assurer que vos souhaits quant à l'endroit où vous désirez vivre soient respectés autant que possible, vous pouvez commencer par discuter de ces choix avec les membres de votre famille.

Vous pouvez aussi faire un mandat de protection (mandat en prévision de l'inaptitude). Ce document vous permet de désigner à l'avance la personne qui prendra les décisions sur votre bien-être et l'administration de vos biens si vous devenez incapable de le faire vous-même. Si vous êtes déclaré inapte et n'avez pas de mandat, une personne de votre entourage sera nommée par la Cour pour prendre des décisions en votre nom. Si personne n'est disponible, d'autres mécanismes juridiques se mettront en place.¹

If I become unable to make decisions for myself, how can I make sure my wishes about where I want to live are respected?

There are situations in which you might become incapable of making your own decisions about your well-being or your property. Falling ill with Alzheimer's, for example, might mean you could not make these decisions. There is a legal test to decide if someone is really incapable of making these decisions. To learn more, consult our article Incapacity.

To make sure your choice about where you want to live is respected as much as possible should you become incapacitated, you can start by speaking to family members about your wishes.

You can also create a legal document called a protection mandate (used to be called mandate in case of incapacity). This document lets you choose in advance who you would like to make decisions about your well-being and property if you become unable to make these decisions yourself. If you are unable to make decisions for yourself and don't have a mandate, someone close to you will be named by a court to take decisions on your behalf. If no one suitable is available, other legal mechanisms come into play.



**PME
INTER**
NOTAIRES

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

¹ <https://www.educaloi.qc.ca>

COUP DE CŒUR / FAVORITE

C'est autour de 1970, que les autorités gouvernementales ont débuté l'expropriation des habitants du secteur de Forillon, afin d'en faire un site touristique, le Parc Forillon. La vie de 250 familles allait alors basculer, les émotions se bousculaient, les habitants n'y croyaient pas.

Au fil des jours, les familles restantes devenaient donc de plus en plus isolées, sans électricité, face à cette triste réalité. Elles perdaient leur maison, leur argent et avaient peine à récupérer leurs biens, car tout était fracassé sur les lieux, devant eux.



Parmi eux, la famille de feu Elmer Langlois, gardien du Phare de Cap Gaspé et son épouse, Doreen Eunice Minchinton, aujourd'hui âgée de 90 ans. Mme Minchinton a vécu à cet endroit dès l'âge de 7 ans et y a fondé sa famille de 13 enfants.

Le tour de la famille de Mme Minchinton arriva. Cela signifiait pour elle que sa famille pourrait alors être moins isolée, mieux entourée et près des services et des villages, sans toute cette tristesse inconcevable.

De nombreuses années ont passé et Mme Minchinton n'était jamais retournée là où elle vivait. Un jour, sa fille Jean a contacté la FADOQ-GÎM, afin d'aider sa mère à souligner ses 90 ans à cet endroit, malgré l'interdiction d'accès. Grâce à de nombreux appels et courriels à des instances gouvernementales et à l'aide de la famille, la FADOQ-GÎM a pu donner à Mme Minchinton et à sa famille l'occasion d'accéder aux abords de leurs anciennes terres de Cap Gaspé, le 4 août dernier.

Selon elle, plus rien n'est pareil, le paysage est méconnaissable, elle trouve ça dommage. Jamais elle n'aurait pu se douter que ses enfants lui donneraient la chance de faire la paix avec cette page de vie froissée d'incompréhension, pour son 90^e anniversaire. Elle s'en voit ravie.

La FADOQ-GÎM souhaite à Mme Minchinton tout ce qu'elle mérite pour son 90^e anniversaire, surtout la santé pour vivre longtemps entourée de ses enfants.

COUP DE COEUR / FAVORITE

It was around 1970, that the government authorities began the expropriation of the inhabitants of the Forillon area, in order to make it a tourist site, the Forillon Park. The lives of 250 families would then tremble, the emotions struggling, the inhabitants could not believe.

Over the days, the remaining families became more and more isolated, without electricity, in the face of this sad reality. They lost their house, their money; they could hardly bring their personal belongings, for some it was shattered on the spot before them.

Among them, the family of the late Elmer Langlois, keeper of the Lighthouse of Cap Gaspé and his wife, Doreen Eunice Minchinton, who is now 90 years old. Mrs. Minchinton lived there from the age of 7 and started her family of 13 children.

The day came, when it was the turn of Mrs. Minchinton's family to leave. This meant her family would be less isolated, better surrounded and near services and villages, without all this unthinkable sadness.

Many years passed and Mrs. Minchinton had never returned to where she once lived until her daughter Jean contacted FADOQ-GÎM, to help her mother celebrate her 90th birthday there, despite the prohibition of access. Thanks to numerous calls and emails to government authorities and the help of the family, the FADOQ-GÎM was able to give Mrs. Minchinton and her family the opportunity to access their former lands in Cap Gaspé on August 4th.



According to her, nothing is the same, the landscape is unrecognizable, she finds it a shame. She would never have known that her children would give her the chance to make peace with this page of life crumpled with misunderstanding, for her 90th birthday. She was delighted. The FADOQ-GÎM wishes Mrs. Minchinton all she deserves for her 90th birthday, especially health to live many more years surrounded by her children.



ACTIVITÉS RÉALISÉES / ACTIVITIES DONE



Le 3 août dernier a eu lieu le spectacle FADOQ au pré-festival FMBM. Pascal Côté en était le directeur artistique et, malgré la pluie, les spectateurs ont apprécié le moment. Merci à tous !

On August 3rd, the FADOQ show took place at the pre-festival FMBM. Pascal Côté was the artistic director. Despite the rain, the spectators appreciated their moment. Thanks to all!

Les employés étaient fidèles à la journée du blitz des loisirs afin d'informer la population sur les services et ressources disponibles. Bienvenue aux 12 nouveaux membres recrutés durant cette journée.

The employees were loyal at the recreation Blitz day to inform the population on the services and available resources. Welcome to the 12 new members that were recruited that day.



Lors de la semaine du 16 septembre avaient lieu les Jeux FADOQ provinciaux. Ceux-ci se tenaient en Mauricie et ont accueilli plus de 1800 participants. Notre président en a profité pour s'entretenir avec Marcel Jobin, marcheur olympique.

During the week of September 16th, the FADOQ provincial games were held in the Mauricie and welcomed more than 1800 participants. Our President had the opportunity to talk with Marcel Jobin, olympic walker.

MAX
INFOGRAPHIE



IMPRIMERIE
DU HAVRE

IMPRIMERIE COMMERCIALE

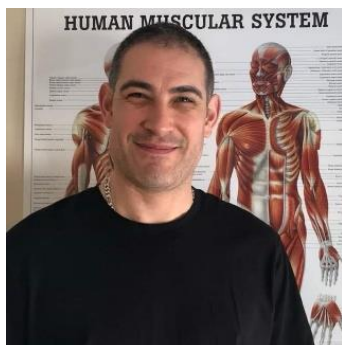
Infographie • Vêtements • Objets promotionnels • Bannières Roll-Up

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

ACTIVITÉS RÉALISÉES / ACTIVITIES DONE

La 3^e édition de la Grande Marche a eu lieu le 28 septembre dernier. Il y avait encore une cinquantaine de participants, satisfaits de leur parcours et ravis de l'organisation. C'est toujours impressionnant de vous voir aussi actifs. Chapeau à tous !

The 3rd edition of the Grande Marche took place on September 28th. There were again fifty participants, satisfied with their course and delighted with the organization. It's always impressive to see you as active. Hat to all !



Jocelyn Roy, massothérapeute, était présent lors de notre Grande Marche. Faisant partie du Réseau des massothérapeutes professionnels du Québec, Roy Massothérapie offre aussi des services à domicile. Accordez-vous un moment apaisant en fixant rendez-vous au 418 361-2115.

Jocelyn Roy, massage therapist, was present during our Grande Marche. As part of the Réseau des massothérapeutes professionnels du Québec, Roy Massothérapie also offers home services. Treat yourself to a relaxing moment by scheduling an appointment at 418 361-2115.



Le Club de randonnée SIA offrira encore une très belle programmation de randonnées cet hiver.

The SIA hiking Club once again has another beautiful hiking program for this winter.

Suivez leur page Facebook / Follow their Facebook page

<http://www.facebook.com/RandoSIACdG>

ou appelez au / or call at 418 368-4197

Les membres de la FADOQ sont les bienvenus... / FADOQ members are welcomed...

Gardez la forme et participez à plusieurs belles randonnées, été comme hiver. Le Club vous fera découvrir par la même occasion de très beaux lieux de marche.

Keep in shape and participate in many beautiful hikes. The Club will make you discover at the same time many beautiful places.

C'est ouvert à tous, gratuit et très convivial ! / It's open to all, free and very user-friendly!

ACTIVITÉS À VENIR / ACTIVITIES TO COME

Décembre / December : Soupers de Noël des clubs / Clubs Christmas suppers

Janvier / January : Réunion des présidents / presidents meeting

Nous sommes avec vous, avant, pendant et après



MAISON FUNÉRAIRE LEBLANC

720, chemin principal, Cap-aux-Meules, Québec G4T 1G7
Tél : 418 986-2615



TÉLÉ COMMUNICATIONS DE L'EST

Membre de la famille IRISTEL

MON ANGE GARDIEN

Bouton d'Urgence

Moins de
\$1 par jour



Parlez



Obtenez

**Détecteur
de Chutes**



Inclus :

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

WWW.MONANGEGARDIEN.CA

Sans Frais : 1.888.254.8041

SAVIEZ-VOUS QUE ? / DID YOU KNOW THAT ?

La Nation Micmac de Gespeg représente une des trois communautés du territoire du Gespe'gewa'gi, qui fait partie du 7^e district du Mi'gma'gi. L'histoire de notre communauté Micmac remonte à loin. Nous sommes les premiers habitants de ce territoire. Nos ancêtres ont vécu en respectant la nature. La vision et le mode de vie Micmac reposent sur la compréhension globale de la terre, les saisons, les cycles, l'eau, le vent et le ciel, pour créer un équilibre et une harmonie. Nous acceptons et respectons le sens de la vie. ²



The Micmac Nation of Gespeg is one of three communities in the Gespe'gewa'gi territory, which is part of the Mi'gma'gi 7th District. The history of our Micmac community goes back a long way. We are the first inhabitants of this territory. Our ancestors lived by respecting nature. The Mi'kmaq vision and way of life is based on a global understanding of the land, the seasons, cycles, water, wind and sky, to create balance and harmony. We accept and respect the meaning of life.



10% de la population souffre d'insomnie chronique¹

10 % of the population suffers from chronic insomnia

Elle est diagnostiquée lorsqu'une personne n'arrive pas à s'endormir, se réveille souvent ou très tôt, plus de trois fois par semaine, pendant plus de trois mois.

Its diagnosed when a person cannot fall asleep, wakes up often or early, more than three times a week, for more than three months.

LE
FRANCIS
HÔTEL



CRÉATEUR
DE BONS SOUVENIRS

¹ Le journal de Québec, 18 mai 2019, page 10

² La Nation Micmac de Gespeg, Fannie Langlois, agente en marketing

PARTENAIRES ET RABAIS / PARTNERS AND DISCOUNTS

***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**

En adhérant à la FADOQ, vous aidez notre réseau à mieux défendre vos droits collectifs, mais ce n'est pas tout ! Les membres FADOQ peuvent profiter de nombreux privilèges et services, selon les goûts et les besoins des 50 ans et plus.¹

By joining the FADOQ, you help our network to better defend your collective rights, but that's not all! FADOQ members can enjoy many privileges and services according to the taste and needs of the 50 years and over.



10%

sur les produits d'inhumation (Urne, Cercueil)

Aux membres FADOQ seulement

HG
DIVISION

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

Offre valide jusqu'au premier octobre 2020

¹ *Le Journal de Québec*, 21 septembre 2019, page FADOQ8



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