



Région Gaspésie  
Îles-de-la-Madeleine

# Info-FADOQ - Hiver 2019

Volume 11 - Numéro 2

*Pour vous nous innovons,  
pour vous nous continuons !*



Oeuvre réalisée par :  
André Denis

Le Réseau FADOQ remercie ses Grands Partenaires



## MOT DE LA DIRECTION

---

Chers membres et lecteurs,

Le mois de novembre est souvent qualifié de maussade et déprimant. Eh bien nous pouvons confirmer que les membres FADOQ de notre région sont loin de là, car considérant notre tournée des clubs et la participation de leurs membres à plusieurs activités, les aînés demeurent toujours actifs et enjoués. LA FADOQ-GÎM travaille sans arrêt pour toujours vous offrir des activités variées et adaptées à chacun de vous. N'hésitez surtout pas à visiter notre site [www.fadoq.ca](http://www.fadoq.ca) ou encore à nous contacter au 418 368-4715.

Nous offrons également des ateliers d'information et de sensibilisation soit : Aîné-Avisé et Dans la peau d'un aîné. Aussi, il y a des ateliers Cuisinés Parts Âgés dans les régions de Douglastown, Saint-Majorique, Saint-Maurice et Cap-des-Rosiers. Ces ateliers sont ouverts à tous, peu importe d'où vous venez. Contactez-nous pour en savoir plus.

Dans un autre ordre d'idées, merci à tous chers membres de votre accueil lors de notre passage dans vos clubs, peu importe la raison. C'est toujours un réel plaisir d'y être.

En terminant, profitons de ces temps festifs où nous nous côtoyons davantage, pour échanger, discuter et créer des liens d'amitié. Nous profitons de l'occasion pour vous souhaiter un agréable temps des fêtes et une année 2019 remplie de santé.

*Dear members and readers,*

*The month of November is often described as gloomy and depressing. Well, we can confirm that the FADOQ members in our region are far from it, considering our club tours and the participation of their members in many activities, seniors are still active and playful. FADOQ-GÎM works tirelessly to always offer you varied activities adapted to each of you. Do not hesitate to visit our website at [www.fadoq.ca](http://www.fadoq.ca) or to contact us at 418 368-4715.*

*We offer a wide variety of workshops and information for awareness as: Senior Awareness, From a senior's standpoint. Also, there are cooking part-aging workshops in the villages of Douglastown, Saint-Majorique, Saint-Maurice and Cap-des-Rosiers. These workshops are available for everyone, no matter where you come from. Contact us for more information.*

*In another order of ideas, thanks to all our dear members for your welcome during our passages in your clubs, whatever the reason. It's always a real pleasure to be there.*

*In conclusion, in these festive times where we meet more, let us take advantage of it to exchange, discuss and create bonds of friendship. We take this opportunity to wish you a happy holiday season and that the year 2019 be filled with health.*



*Odette Charbonneau*  
*Présidente*



*Renée Blouin*  
*Directrice générale*

### QU'EST-CE QU'UN TESTAMENT ET POURQUOI EN FAIRE UN ? WHAT IS A TESTAMENT AND WHY MAKE ONE?

Selon le site [www.educaloi.qc.ca/aines](http://www.educaloi.qc.ca/aines), un testament est un document qui vous permet d'exprimer vos volontés après votre décès. Le testament permet de planifier ce qui se passe après votre décès. Il peut tenir compte de votre situation familiale, de votre situation financière et de vos volontés. Sans testament, c'est la loi qui prévoit qui hérite de vos biens. Il se pourrait que cela ne corresponde pas à ce que vous désirez.<sup>1</sup>

*According to the website [www.educaloi.qc.ca/en](http://www.educaloi.qc.ca/en), a testament is a document which allows you to express your wishes after your death. The testament allows you to plan what happens after you die. It can take into account your family situation, your financial situation and your wishes. Without a testament, it is the law that provides who inherits your property. It may not be what you want.*

### DIFFÉRENTS TYPES DE TESTAMENTS / DIFFERENT TYPES OF TESTAMENTS

#### Fait par un notaire / Made by a notary :

Testament que vous faites avec un professionnel du droit pouvant vous conseiller tout en respectant ce qui est prévu par la loi.

*Testament that you make with a professional of law who can advise you while respecting what is provided by law.*

#### Fait devant deux témoins / Made in front of two witnesses :

Testament préparé par vous-même ou par une autre personne. Il peut donc être préparé par un avocat. Il peut être écrit à la main, à partir d'un formulaire ou à l'ordinateur. Notez que la personne qui le prépare ou qui signe avec vous, ne peut hériter.

*Testament prepared by yourself or by another person. It can be prepared by a lawyer. It can be hand written, by a form or by a computer. P.S. The person who prepares or signs with you, cannot be the inheritor.*

#### Écrit à la main (olographe) / Written by hand (holograph) :

Testament entièrement écrit et signé par la personne qui fait son testament. Il doit être écrit à la main. Vous ne pouvez pas utiliser un formulaire, un ordinateur ou un autre moyen technique. Celui-ci doit être vérifié par un notaire ou le tribunal à votre décès, entraînant ainsi des coûts.

*Testament completely written and signed by the person who makes their testament. It has to be written by hand. You cannot use a form, or the computer or by other technical means. And this will be verified by a notary or the tribunal at your death, resulting in costs.*



**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

<sup>1</sup> [Educaloi.qc.ca/aines](http://Educaloi.qc.ca/aines)

### QUELQUES IDÉES POUR VIEILLIR SANS ÊTRE VIEUX

Selon des lecteurs de *La Presse Plus* du 5 septembre 2018, voici des idées pour mieux vieillir<sup>2</sup> :

#### BOUGER

Pour vieillir sans être vieux, il faut bouger !

Marcher, patiner, faire du vélo, jouer aux quilles, faire des exercices en gymnase.

#### ÊTRE CURIEUX

Vivez et participez aux moments présents !

Soyez de ceux qui contribuent au dynamisme et à l'évolution sociale, économique et culturelle de la société.

#### ACCEPTER DE VIEILLIR

La vieillesse fait partie de la vie. Donc, l'accepter serait un premier pas. Je crois que l'environnement de vie est important, car la vieillesse rime souvent avec la solitude. Il faudrait aussi des infrastructures plus appropriées pour répondre aux besoins des baby-boomers, comme des minimaisons en ville.

#### DEMEURER OUVERT AUX CHANGEMENTS

... Quels qu'ils soient, adaptez-vous, faites confiance aux générations suivantes et, surtout, continuez de participer aux débats sur les enjeux sociaux, politiques et autres. Ne jamais oublier qu'avoir de l'expérience, ce qui vient nécessairement avec l'âge, est un atout pour innover.

#### PRÉPARER LA TRANSITION

Développer un programme de transition du travail vers la retraite graduelle, et ce, dès l'âge de 60 ans, en diminuant la durée de la semaine normale de travail graduellement, tout en étant compensés financièrement par la Régie des rentes du Québec (RRQ) sans pénalité à l'accès à la pleine rente à 67 ans.

LE  
FRANCIS  
HÔTEL



CRÉATEUR  
DE BONS SOUVENIRS

## ACTUALITÉ : LES PROCHES AIDANTS

À l'occasion de la Semaine nationale des proches aidants, GRAFFICI.CA s'est entretenue avec Louissette Blondin qui est présidente de l'Association des proches aidants de Rocher-Percé « Les Anges gardiens ». Comme un adulte sur quatre vivant en Gaspésie, elle est proche aidante. Elle prend soin de sa mère de 92 ans.<sup>3</sup> Mme Blondin dit mener carrément deux vies en parallèle.



Quand GRAFFICI.CA l'a contactée, Mme Blondin était dans les boîtes. Elle déménage pour se rapprocher de sa mère. « Je ne peux envisager de vivre avec elle à temps plein parce que je suis malade moi aussi et que j'ai besoin de garder un minimum de temps pour moi, explique-t-elle ». Louissette Blondin et sa mère reçoivent bien de l'aide extérieure, mais c'est loin d'être suffisant estime l'aidante.

Le plus grand défi du proche aidant, selon Mme Blondin, c'est d'être en équilibre entre deux vies et être capable de se garder en santé. Pour ce faire, elle invite tous les proches aidants à briser l'isolement, à sortir de chez eux et aller à la rencontre d'autres personnes qui vivent la même réalité. L'Appui de la Gaspésie et des Îles-de-la-Madeleine travaille à développer des services pour les proches aidants d'aînés.

Pour en savoir plus sur les services : [www.lappui.org](http://www.lappui.org) OU 1 855 852-7784.



[WWW.BOUTIQUERPS.COM](http://WWW.BOUTIQUERPS.COM)

<sup>3</sup><http://www.graffici.ca/dossiers/realite-des-proches-aidants-deux-vies-3916/>

## ANIMATEURS BÉNÉVOLES RECHERCHÉS



DANS LA PEAU



D'UN ÂNÉ

**Vous voulez contribuer à la qualité de vie des personnes âgées... Vous aimez animer des groupes de discussions et êtes à l'aise à parler devant le public...**

Nous recherchons des personnes intéressées à animer des séances

d'information pour sensibiliser et prévenir la fraude, la maltraitance et l'intimidation.

Les rencontres se déroulent dans les milieux de vie pour âgés, les clubs sociaux et les organismes communautaires ainsi qu'auprès des groupes d'intervenants appelés à côtoyer les âgés.

**Aptitudes recherchées** : Entregent, qualité d'écoute, empathie, respect.

**Tâches et responsabilités** : Présenter les capsules vidéo, animer les échanges, susciter la réflexion, installer l'équipement requis pour la présentation.

**Fréquence** : Ponctuelle, à raison de quelques heures par mois.

**Exigences** : Vous devez suivre la formation obligatoire et posséder un véhicule (les frais de déplacement sont remboursés).

**Si intéressé, communiquez avec Annick Joncas ou Leah Thibault au : 418 368-4715.**



vêtements chaussures lingerie

*141, boul. Perron Ouest à New-Richmond*

## WANTED VOLUNTEER ANIMATORS

AINÉ-AVISÉ DANS LA PEAU



D'UN AÎNÉ

You want to contribute to the quality of life of our seniors... You like animating group discussions and are at ease talking in public.

We are looking for people interested in animating information workshops to raise awareness and prevent fraud, abuse and intimidation. The meetings take place in seniors' living environments, social clubs and community organizations, as well as groups of participants who work side by side with seniors.

**Skills required :** Social skills, listening skills, empathy, respect, and good communication.

**Tasks and responsibilities :** Present video capsules, animate the interactions, stimulate reflections, install the equipment needed for the presentations.

**Frequency :** Punctual, a few hours a month.

**Requirements :** You must take the mandatory training and own a vehicle (Travel expenses are reimbursed).

If you're interested, contact Annick Joncas or Leah Thibault, at : 418-368-4715

**MON ANGE GARDIEN**.CA

**Centrale téléphonique**  
**\$27,69** **Promotion**  
Mois gratuit !

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

**Détecteur de Chutes**

**Aussi offert :** **Rappels Téléphoniques**

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

**Alarme médicale** Sans Frais : 1.888-254-8041  
[www.monangegardien.ca](http://www.monangegardien.ca)

## ACTIVITÉS RÉALISÉES / ACTIVITIES DONE

Le 25 août dernier, a eu lieu le Blitz des Loisirs du grand Gaspé. La FADOQ-GÎM était sur place pour faire connaître l'organisme et recruter des nouveaux membres. Félicitation à madame Josiane Laroche pour son adhésion gratuite, ainsi qu'à monsieur Jean-Yves Dupuis pour son prix de participation.



La tournée des clubs a débuté. La directrice générale de la FADOQ-GÎM, Renée Blouin, tente de répondre aux attentes de tous. Le 15 septembre dernier, elle s'est jointe au club FADOQ l'Amical de Saint-Georges, afin de souligner la Journée internationale des aînés.

La Grande Marche 2<sup>e</sup> édition s'est tenue le 29 septembre dernier, toujours dans le Parc Forillon. Encore une fois de belles rencontres et une réussite remarquable avec 52 participants. Merci à la Ville de Gaspé (Carmelle Mathurin, Réginald Cotton, Nelson O'Connor, Marcel Fournier, Aline Perry et Ghislain Smith), à IGA Richard Cronier, au groupe de randonnée SIA, à l'équipe du Parc Forillon, ainsi qu'à vous tous qui avez été de précieux collaborateurs et bénévoles. La prochaine activité de plein air sera la Grande Randonnée, le samedi 2 février. Appelez-nous pour plus d'information.



# EAU PURE DISTILLÉE

# Gasp eau

## COUP DE COEUR

Les paysages constituaient leur principale source d'inspiration alors qu'ils étaient conjointement artistes depuis plusieurs années. André Denis s'adonne à cet art depuis l'âge de 16 ans et Réjeanne Labrecque en était à sa 25<sup>e</sup> année. Malheureusement, celle-ci nous a quittés en juin dernier. Malgré le départ de sa tendre épouse, cet être d'exception de 81 ans continuera de peindre et transmettre sa passion à son entourage. Chapeau à vous pour votre belle implication et votre précieux talent.



Landscapes were their main source of inspiration when they had been co-artists for many years. Mr. Denis has been involved in art since the age of 16 and Mrs. Labrecque was in her 25th year. Unfortunately, she passed away last June. Despite the departure of his beloved wife, this outstanding 81-year-old will continue to paint and pass on his passion to his entourage. Hats for you for your nice involvement and your precious talent.



# 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](http://www.hgdivision.com)

## PARTENAIRES ET RABAIS / PARTNERS AND DISCOUNTS

### NOUVEAUX / NEW

Club de golf Carleton	Carleton	Sports
Chaussures Yellow	New-Richmond	Chaussures
Auberge Madeli / Château Madelinots	Îles-de-la-Madeleine	Hébergement
Boutique l'Océane	Îles-de-la-Madeleine	Divers
Boutique Véli-Vélo	Îles-de-la-Madeleine	Sports
Cœur d'herboriste	Îles-de-la-Madeleine	Santé
Normand Chaussures	Îles-de-la-Madeleine	Chaussures
Poissonnerie Fruits de Mer Madeleine	Îles-de-la-Madeleine	Nourriture



### PARLANT PARTENAIRES... « FAIRE LA DIFFÉRENCE »

La FADOQ-GÎM a signé une entente de partenariat avec À chacun sa Bête. Le but premier de ce projet est d'apporter du soleil dans la journée des gens qui vivent des situations difficiles, par exemple de l'isolement.

Nous planifions 2 jours par mois afin de faire des visites auprès de la clientèle dans le besoin. La zoothérapie ne vise pas la guérison directe d'une maladie, d'un handicap ou d'une autre problématique, mais plutôt l'amélioration du bien-être de la clientèle. Notez que la zoothérapie peut par exemple améliorer la qualité de vie, réduire le stress ou l'anxiété lié à une situation difficile, remonter le moral, aider un patient à s'ouvrir vers les autres.

Quant à la FADOQ, une partie de son mandat est de conserver et d'améliorer la qualité de vie des personnes âgées. Voilà ce qui nous rejoint pleinement. Ensemble nous pouvons faire une différence dans la vie des gens.



Faire la Différence



*Notez que les randonnées organisées sont ouvertes à TOUS  
et sont très bénéfiques pour un vieillissement actif et de qualité.*

*Prenez soin de vous et accordez-vous un moment unissant santé et plein air.*

**Pour de plus amples informations, contactez : Jean-Marc au 418-368-4197**

**par courriel à [clubrandosia@hotmail.ca](mailto:clubrandosia@hotmail.ca)**

**sur Facebook ou au [www.sia-iat.com/Club\\_Rando\\_CdG.html](http://www.sia-iat.com/Club_Rando_CdG.html)**



# 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**

## 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.
- 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 :

**78-B, rue Jacques-Cartier, Gaspé (Québec) G4X 1M4.**

**\*\* notez que les personnes membres du club de randonnée SIA obtiendront un rabais de \$5 lors de leur première adhésion\*\***

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_ App. : \_\_\_\_\_ C.P. \_\_\_\_\_

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

Sexe : F  H  Langue : \_\_\_\_\_ Date de naissance : \_\_\_\_\_

Courriel : \_\_\_\_\_

### 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)



IMPRIMERIE COMMERCIALE

Infographie • Vêtements • Objets promotionnels • Bannières Roll-Up

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