

fadoq

Région Gaspésie  
Îles-de-la-Madeleine

# Info-FADOQ - Printemps 2019

Volume 11 - Numéro 3

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

**LA TOURNÉE DES CLUBS ET LA PRÉSENCE  
DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE DANS LES  
SOIRÉES DE NOËL SONT TOUJOURS DES  
VISITES BIEN APPRÉCIÉES DES MEMBRES.**



## CUISINÉS, PART-ÂGÉS



**LES ATELIERS DE CUISINE  
ONT CONNU UN FRANC  
SUCCÈS. MERCI À VOUS  
TOUS, QUI AVEZ ÉTÉ  
AUSSI NOMBREUX À VENIR  
CUISINER ET PARTAGER  
AVEC NOUS.**



**3 BONNES RAISONS  
POUR TRAVAILLER  
ET RESTER ACTIF  
À LA RETRAITE :**

- **MAINTENIR SA FORME PHYSIQUE ET MENTALE.**
- **CONTINUER D'APPRENDRE ET DE RELEVER DES DÉFIS.**
- **PARTAGER SES CONNAISSANCES, SES COMPÉTENCES ET SES EXPÉRIENCES.**

Le Réseau FADOQ remercie ses Grands Partenaires

**[intact]**  
ASSURANCE

**SSQ** Groupe  
financier

## MOT DE LA DIRECTION

---

Chers membres gaspésiens et madelinots,

C'est avec une grande fierté et un immense plaisir que nous pouvons vous annoncer la création d'un club FADOQ aux Îles-de-la-Madeleine en 2019. Plus de 200 personnes sont membres FADOQ dans cette belle région et ont manifesté le désir de fonder un club afin de se rencontrer, de faire des activités et de partager mille et un plaisirs.

Aussi, nous travaillons constamment à l'organisation de rencontres sociales dans le but d'améliorer votre qualité de vie et de briser l'isolement. Nous profitons de l'occasion pour remercier tous ceux et toutes celles qui croient en nous et qui s'impliquent bénévolement dans les nouveaux projets et la continuité de ce qui existe déjà.

Ensemble nous innovons,  
ensemble nous continuons !



*Odette Charbonneau*  
*Présidente*

Dear Gaspesians and Magdalen Islanders,

It is with great pride and pleasure that we can announce the creation of a FADOQ Club in the Magdalen Islands in 2019. More than 200 people are FADOQ members in this beautiful region and have expressed their desire to found a club to meet, take part in activities and share a thousand and one pleasures.

Also, we are constantly working to organize social gatherings in order to improve your quality of life and break isolation. We take this opportunity to thank all those who believe in us and who volunteer themselves in new projects and the continuity of what already exists.

Together we innovate,  
together we continue !



*Renée Blouin*  
*Directrice générale*

## LES LOIS, VOS DROITS / LAWS AND RIGHTS

### 5 ÉTAPES À RÉALISER LORS DU DÉCÈS D'UN PROCHE (SUCCESSION)<sup>1</sup>

#### 5 STEPS TO ACHIEVE AT THE DEATH OF A NEAREST (SUCCESSION)

Gérer le décès, les funérailles et la succession d'une personne décédée peut devenir un vrai casse-tête en raison de toute la paperasse et des exigences légales. Pour vous aider à vous y retrouver, Éducaloi vous énumère les principales tâches à accomplir en 5 étapes faciles à comprendre :

Managing the death, funeral and estate of a deceased person can become a real headache because of all the paperwork and legal requirements. To help you find your way around, Éducaloi gives you the main tasks to accomplish in 5 easy-to-understand steps:

**Étape 1** : Informer le gouvernement du décès / Inform the government of the death

**Étape 2** : Organiser les funérailles / Arrange the funeral

**Étape 3** : Vérifier s'il existe un testament / Check if there is a will

**Étape 4** : Identifier la personne responsable de la succession (le liquidateur) /  
Identify the person responsible for the estate (the liquidator)

**Étape 5** : Le liquidateur doit régler la succession / The liquidator must settle the estate

**Les étapes 1 à 4** sont généralement réalisées par un membre de la famille de la personne décédée, un héritier potentiel ou un proche. Elles peuvent également être confiées à un notaire ou à un avocat.

**Steps 1-4** are usually performed by a family member of the deceased, a potential heir or a relative. They can also be entrusted to a notary or a lawyer.

**L'étape 5** est de la responsabilité du liquidateur ou des héritiers, si aucun liquidateur n'est nommé.

**Step 5** is the responsibility of the liquidator or heirs if no liquidator is appointed.



**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 : [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)

### L'ALZHEIMER

Cette maladie peut parfois être confondue avec d'autres troubles cognitifs, comme :

- TDAH adulte
- Troubles anxieux
- Dépression

Selon le Dr Alain Robillard, neurologue à l'hôpital Maisonneuve-Rosemont, pour soupçonner la présence de la maladie d'Alzheimer, il doit y avoir atteinte à au moins deux fonctions cognitives parmi les suivantes :

- La mémoire
- L'orientation dans le temps et l'espace
- Le langage
- Les changements d'humeur et de comportement
- La praxie (gestes moteurs)

N'hésitez pas à questionner votre médecin si vous avez le moindre doute sur votre santé cognitive ou celle d'un proche.

Notez que pour éviter l'apparition et/ou l'aggravation des troubles cognitifs, vous pouvez favoriser les activités de logique et de mémoire, tout en gardant l'esprit et le corps actifs autant que possible.

Source : *La Presse Plus*, 13 novembre 2018, page PAUSE2

## 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](http://WWW.MONANGEGARDIEN.CA)

Sans Frais : 1.888.254.8041

### ALZHEIMER

This sickness is sometimes confused with other cognition problems like:

- Adult ADD
- Anxiety issues
- Depression

According to Dr. Alain Robillard, a neurologist at Maisonneuve-Rosemont Hospital, to suspect the presence of Alzheimer's disease, at least two cognitive functions must be affected among the following:

- Memory
- Orientation in time and space
- Language
- Changes in mood and behaviour
- Praxis (motor gestures)

Don't hesitate to ask your doctor if you have the slightest doubt about your cognitive health or of a loved one.

Note that to prevent the appearance and/or aggravation of cognitive impairment, you can promote logic and memory activities, while keeping the mind and body active as much as possible.

Source : *La Presse Plus*, November 13, 2018, page PAUSE2



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

## COUP DE CŒUR

---

Le programme **Musique et mémoire** mis sur pied par la Société Alzheimer Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine, confirme que la musique peut être directement liée à des souvenirs personnels.



The **Music and Memory** program set up by the Alzheimer Society of Gaspésie- Îles-de-la-Madeleine confirms that music can be directly linked to personal memories.

Pour les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer et des maladies apparentées, la musique peut puiser un rappel émotionnel profond. Pour les personnes souffrant de problèmes de mémoire, les souvenirs des années lointaines peuvent être bien conservés.

For people with Alzheimer's disease and related diseases, music can draw a deep emotional reminder. For people with memory problems, memories of years away can be well preserved.

Des études démontrent que la musicothérapie amène des bienfaits physiques, psychologiques et sociaux, tels :



Studies show that music therapy brings physical, psychological and social benefits, such as:

- Effet relaxant / Relaxing effect
- Diminution de la douleur / Reduced pain
- Diminution de l'agitation / Reduced agitation
- Stimulation de l'appétit / Stimulation of appetite
- Stimulation de la conscience / Stimulation of consciousness
- Réduction des symptômes d'anxiété/dépression / Reduced symptoms of anxiety/depression
- Aide à toucher l'âme / Helps to touch the soul

Si ce programme vous interpelle, communiquez au **418 368-1616** et l'intervenant(e) vous rencontrera pour vous expliquer les modalités du programme (coût, prêt de matériel, suivi).

If this program appeals to you, contact **418 368-1616** and the worker will meet with you to explain the terms of the program (cost, equipment loan, follow-up).

---

LE  
**FRANCIS**  
HÔTEL



**CRÉATEUR**  
DE BONS SOUVENIRS

## SAVIEZ-VOUS QUE ? / DID YOU KNOW THAT?



### ÊTRE BIEN COIFFÉ, C'EST POSSIBLE SANS SE DÉPLACER

TO BE WELL COIFFED IS POSSIBLE WITHOUT GOING OUT

Il vous suffit d'appeler **Coiffure à domicile** au / Simply call Home Hairstyle at

**1 866 623-0001**

pour connaître les coiffeurs participants de votre région.

Les services se donnent à la maison, en résidence privée, en CHSLD, à l'hôpital, etc. Vous qui êtes membre avez donc droit à un rabais de 10 à 25 % puisqu'il s'agit de l'un de nos précieux partenaires. Le service peut aussi être offert pour vos proches aidants. Laissez-vous gâter !

to find out which hairdresser in your area is participating.

Services are offered at home, in private residence, Senior Home, hospital, etc. Members benefit of a 10 to 25% discount since it is one of our valued partners. The service can also be offered to your caregivers. Spoil !

LA CLINIQUE MÉDICALE SYNERGIE, SITUÉE AU  
125, BOUL. DE GASPÉ, OFFRE LA POSSIBILITÉ DE  
PRENDRE UN RENDEZ-VOUS EN LIGNE AU

THE MEDICAL CLINIC SYNERGIE, LOCATED AT 125, BOUL.  
GASPÉ, OFFERS THE POSSIBILITY OF MAKING ONLINE  
APPOINTMENTS AT

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

NOUS POUVONS VOUS AIDER AU BESOIN  
WE CAN HELP YOU IF IN NEED

EN GASPÉSIE-ÎLES-DE-LA-MADELEINE,  
NOUS COMPTONS ENVIRON 3 574  
PERSONNES AUTOCHTONES.

IN GASPÉSIE-ÎLES-DE-LA-MADELEINE, WE  
COUNT FOR ABOUT 3 574 NATIVE PEOPLE.

LE CHANT CHORAL  
POURRAIT AMÉLIORER  
LA VIE DES 10 À 20 %  
D'ÂÎNÉS SOUFFRANT  
D'EMPHYSÈME.

CHORAL SINGING  
COULD IMPROVE 10 TO  
20% OF SENIORS WHO  
SUFFER FROM  
EMPHYSEMA.

SOURCE : *La Tribune*, 2 novembre  
2018, page 4.

## ACTIVITÉS RÉALISÉES / ACTIVITIES DONE

Le 17 novembre dernier s'est tenu le tournoi de whist militaire au club FADOQ Paul-Bernard de Saint-Maurice. Vingt-deux équipes étaient présentes, pour un total de 88 participants, sans compter l'équipe FADOQ et tous les précieux bénévoles. L'équipe qui a remporté la première place était composée de : Mme Linda Cyr, M. Gaston Demers, Mme Hectorine Méthot et M. Gilles Dubé. Ces derniers remportent une bourse pour participer aux Jeux 50+ en juin prochain.



November 17 was the Whist Military Tournament at the FADOQ Paul-Bernard Club of St-Maurice. Twenty-two teams played for a total of 88 participants, not to mention the FADOQ team and all the valuable volunteers. The team that won the first place was composed of: Mrs. Linda Cyr, Mr. Gaston Demers, Mrs. Hectorine Méthot and Mr. Gilles Dubé. They received a bursary to participate in the 50+ Games next June.



C'est en janvier dernier qu'a eu lieu la réunion des présidents, comme à chaque année. Cette rencontre s'avère un échange d'informations pertinentes, une concertation des besoins de tous et un partage des projets réalisés et/ou à venir. C'est toujours un réel plaisir de vous y retrouver. Comme le dit notre devise : Pour vous nous innovons, pour vous nous continuons !

It was last January that the President's meeting took place as of every year. This meeting is an exchange of relevant information, a discussion of the needs of all and a sharing of projects realized and/or future. It's always a pleasure to meet you there. As our motto says: For you we innovate, for you we continue!

# EAU PURE DISTILLÉE

Gasp eau

## ACTIVITÉS À VENIR / ACTIVITIES TO COME

### Mars :

Tournoi de babette  
(Cap-d'Espoir)

### Avril :

Tournoi de sacs de sable  
(Rivière-au-Renard)

### Mai :

Assemblée générale annuelle  
Spectacle *Un Siècle en chansons*  
Marche prédiction (Gaspé)

### Juin :

Jeux 50+



### Service offert aux 50 ans et plus!

Mon trav-AI-leur DE milieu, c'est ma source!

*Bénéficiez d'une assistance gratuite, professionnelle et confidentielle.*

Nous disposons d'une ressource spécialisée pour vous :

- Venir en aide concernant l'intimidation, la maltraitance ou les abus;
- Soutenir dans vos démarches;
- Référer et vous conseiller vers différents services;
- Tout autre besoin et questionnement que vous pourriez avoir.

Dans le cadre du programme ITMAV, la FADOQ reçoit un appui financier par le Ministère de la Famille.

Avec la collaboration de 36 pharmacies de la Région Gaspésie Îles-de-la-Madeleine.

418 361-2770

Marilyn Arseneault, T.T.S.

marylin.fadoq@hotmail.com

78b, rue Jacques-Cartier, Gaspé, QC G4X 1M4



Mon  
trav-AI-leur DE  
milieu



### Service for people over 50!

*We offer free, professional, confidential assistance.*

A trained professional can provide:

- Help to deal with bullying, mistreatment or abuse
- Wide-ranging support
- Advice and referrals to available services
- Assistance with any other needs or questions you may have

FADOQ receives financial support from the Ministère de la Famille's ITMAV program.

With the participation of 36 pharmacies of the Gaspésie Îles-de-la-Madeleine Region

418 361-2770

Marilyn Arseneault, T.T.S.

marylin.fadoq@hotmail.com

78b, rue Jacques-Cartier, Gaspé, QC G4X 1M4



Mon  
trav-AI-leur DE  
milieu



# 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		
Animalerie Félix la Tortue	Gaspé	Divers
Improvisation Gaspé	Gaspé	Divers
La Vieille Usine	Anse-à-Beaufils	Divers

**\*Nous vous invitons à consulter notre site pour connaître nos rabais provinciaux.**



CENTRE d'ACTION BÉNÉVOLE  
LE HAUBAN

**Vous désirez vous impliquer en améliorant la qualité de vie des personnes âgées de votre communauté, et ce, selon vos disponibilités?**

**Le service d'accompagnement-transport s'offre à vous!**

Ce service consiste à conduire et à accompagner une personne âgée vers les rendez-vous médicaux. Le Centre d'action bénévole Le Hauban connaît actuellement un besoin de bénévoles pour ce service, particulièrement dans le secteur de l'Anse-à-Valleau, Petit-Cap et Rivière-au-Renard.

Pour en savoir davantage n'hésitez pas à communiquer avec **Benoit Bond**,

en composant le **418-368-6634, poste 3.**

**Au plaisir de vous accueillir dans notre équipe et vous faire découvrir la beauté du bénévolat!**

Lorsque les personnes âgées meurent, une bibliothèque est perdue et des volumes de sagesse et de connaissances disparaissent.



When the elderly die, a library is lost and volumes of wisdom and knowledge are gone.



*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 la défense de vos droits et qui y œuvre.
- Participer à des activités et loisirs gratuitement ou à moindre coût.
- 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 \$**

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)

**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)