



Région Gaspésie
Îles-de-la-Madeleine

INFO-FADOQ

Automne 2018

Volume 11—Numéro 1

POUR VOUS

nous innovons,
nous continuons



Photo prise par :
Monsieur Serge Curadeau
Village de Petit-Cap, Lac du Petit Rocher

Le Réseau FADOQ remercie ses Grands Partenaires



MOT DE LA DIRECTION / A WORD FROM MANAGEMENT

Chers membres et lecteurs, nous voici déjà à la rentrée !

Pour vous, nous avons développé des projets améliorant le bien-être et la qualité de vie. Pour vous, nous avons aussi participé à des assemblées, des tables de concertation et des formations pour améliorer et innover nos services et activités. Ceci, afin de mieux vous satisfaire.

Par ailleurs, nous avons aussi offert des ateliers, accompagné nos membres à Grande-Rivière pour les encourager aux Jeux des 50 ans et plus et nous avons emménagé dans nos nouveaux bureaux. D'ailleurs, c'est avec plaisir que nous pouvons maintenant vous recevoir dans un environnement plus spacieux et facile d'accès.

Pour vous, une plus grande équipe pourvoit à davantage de tâches, sur notre grand territoire, afin de vous offrir une panoplie d'activités et d'ateliers.

Nous entamons donc cette année en coordonnant nos efforts et notre travail dans le sens de notre nouvelle devise : ***pour vous, nous innovons ; pour vous, nous continuons!***

Dear members and readers, here we are, back again for a new year!

Just for you, projects bettering your well-being and quality of life have been developed. For you, assemblies, roundtables and lectures have been attended in order to improve and modernize our services and activities. All of this is to satisfy you.

As well, we offered a few workshops, followed our members to Grande-Rivière to cheer and encourage them in the 50 + Games, and relocated our offices. On this note, it is with delight that we now welcome you to a spacious and easily accessible environment.

For you, a larger team now sees to more tasks on our greater territory as well as vast workshops and activities.

*We now persevere coordinating our efforts consistently with our new motto:
For you, we innovate ; for you, we continue !*



Odette Charbonneau
Présidente



Renée Blouin
Directrice générale

LOIS ET DROITS / LAWS & RIGHTS

RECOURS COLLECTIF, CONDITIONS DE RÉSIDENCE EN CHSLD

CONSEIL POUR LA PROTECTION DES MALADES
ET DANIEL PILOTE, demandeurs

-c-

TOUS LES CIUSSS ET CISSS DU QUÉBEC, défendeurs

DÉCOUPEZ, REMPLISSEZ, COCHEZ, ET POSTEZ ce
formulaire au : 338 St-Antoine Est, bureau 300
Montréal (Québec) H2Y 1A3

ou REMPLISSEZ-le en ligne au
www.larochelleavocats.com

ou TÉLÉPHONEZ AU 514 886-3003

Nom : _____

Adresse : _____

de téléphone : _____

Résidence concernée : _____

Période visée :

Du : _____ Au : _____

* Sachez que les renseignements transmis par le
présent formulaire resteront strictement
confidentiels.

** Note that the present form is on the web site of
www.larochelleavocats.com

Veillez cocher le ou les exemples de soins et de
services déficients qui correspondent le mieux à
votre situation :

Bain (inadéquat, peu fréquent, etc.)

Je suis incontinent et on ne change pas ma
couche assez souvent

Je ne suis pas incontinent, mais on me force
à évacuer dans ma couche

Hygiène dentaire insuffisante

Absence de traitement pour les caries

Soins d'hygiène prodigués insuffisamment

Paiement de frais pour services et biens qui
devraient être compris dans la contribution
payée par les résidents (savon, bas, etc.)

Suivi médical inadéquat

Médicamentation mal gérée

Recours abusif aux antipsychotiques

Contentions physiques excessives

Absence de soins de physiothérapie

Repas et alimentation inadéquats

Temps de repas insuffisant

Paiement du personnel au noir

Non-respect du droit au sommeil

Au lever et au coucher, par manque de temps
et/ou de savoir-faire on me bouscule

Patients avec démence ou Alzheimer placés
en isolement

Obligation à payer pour l'été afin d'avoir
l'air climatisé dans ma chambre



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; infontaires@abdelrosiers.com

Rabais de 10% sur les testaments et mandats de protection

SANTÉ ET SÉCURITÉ

ASSURANCES ET RETRAITE : ÊTES-VOUS BIEN PRÉPARÉS ?

En mai dernier, le Journal de Montréal et le Journal de Québec soulevaient l'importance de revoir les composantes de leurs assurances et de leurs sources de revenus telles que pensions, RRQ, REER, etc.

On note qu'au début de la soixantaine, les besoins changent pour différentes raisons. Le retraité se retrouve avec des besoins simplifiés. Il est donc fortement recommandé de faire une analyse des protections d'assurance.

À la retraite, les choses à régler tournent souvent autour de la couverture des frais funéraires, des frais du liquidateur, l'impôt, les soldes des comptes et petites dettes, etc. Cette réflexion devient donc personnelle et c'est du cas par cas. Quoi qu'il en soit, il est important de vérifier si le capital décès de votre police d'assurance peut être modifié sans pénalité.

Notez qu'uniquement le conseiller en sécurité financière peut vous seconder dans votre réflexion. Il est outillé à évaluer vos moyens de protection pour faire en sorte qu'elles soient adéquates pour toutes éventualités.

Conseils :

- Voir avec l'employeur quelle protection peut être conservée et sous quelles conditions ;
 - Voir la pertinence d'une assurance en cas de décès (impôts, dettes, funérailles) ;
 - Vérifier vos assurances complémentaires (médicaments, chiropractie, massothérapie) ;
 - Vérifier vos assurances en cas de maladie grave ou d'invalidité (couteuses, mais précieuses) ;
 - Assurez-vous d'une couverture voyage en cas de déplacement.
-

EAU PURE DISTILLÉE


Gasp eau

HEALTH & SAFETY

INSURANCE AND RETIREMENT: ARE YOU WELL PREPARED?

Last May, the Montreal and Quebec newspapers raised the importance of reviewing the components of their insurance and their sources of income such as pensions, RRQs, RRSPs, etc.

At the beginning of the sixties, needs change for different reasons. The retiree is left with simplified needs. It is therefore strongly recommended to make an analysis of your insurance coverage.

At retirement, things to settle often revolve around the cover of funeral expenses, liquidators' fees, taxes, account balances and small debts, and so on. This reflection becomes personal, and it is a case-by-case situation. Be that as it may, it is important to check whether the death benefit of your insurance policy can be changed without penalty.

Note that only Financial Security Advisors can assist you in your reflection. They are equipped to evaluate your means of protection to ensure that they are adequate for all eventualities.

Advice :

- See with the employer what protection can be kept and under what conditions;
 - See the relevance of insurance in the event of death (taxes, debts, funerals);
 - Check your complementary insurance (drugs, chiropractic, massage therapy);
 - Check your insurance in case of critical illness or disability (expensive but valuable);
 - Make sure you have travel coverage when travelling.
-



WWW.BOUTIQUERPS.COM

NOUVEAUX ATELIERS

DANS LA PEAU D'UN AÎNÉ

Dans la peau d'un aîné est un programme de **sensibilisation aux impacts du vieillissement humain** qui favorise la **bienveillance** envers les personnes âgées.

Les **objectifs** du programme sont :

- 1) Sensibiliser les participants aux impacts du vieillissement humain ;
- 2) Favoriser les comportements et les attitudes de bienveillance envers les personnes âgées.

Au cours d'une séance, les participants vivent des expériences qui simulent la réalité d'une personne vieillissante, les contraintes et les défis qu'elle doit parfois surmonter au quotidien. Chaque activité de sensibilisation est suivie d'une période de discussion permettant aux participants de réfléchir collectivement aux comportements et attitudes de bienveillance adaptés aux situations décrites.

Pour plus d'informations, contacter nous au : 418 368-4715
ou visitez le <https://bienveillance.ca/>

DANS LA PEAU



D'UN AÎNÉ

LE
FRANCIS
HÔTEL



CRÉATEUR
DE BONS SOUVENIRS

NEW WORKSHOPS

DANS LA PEAU D'UN AÎNÉ

« *Dans la peau d'un aîné* » is an awareness program **on the impacts of human aging**, and it promotes **well-being** towards seniors.

The **objectives** of this program are:

- 1) raising the participants' awareness on the impacts of human aging;
- 2) promoting well-being behaviors and approaches towards seniors.

DANS LA PEAU



D'UN AÎNÉ

During a session, participants experience different situations which simulate the reality of an aging person, as well as the limitations and the challenges they must overcome on a daily basis. Each awareness-raising activity is followed by a discussion period allowing the participants to reflect collectively on behaviors and approaches of well-being adapted to the experienced situations.

For more information, contact us at: 418 368-4715
or visit <https://bientraitance.ca/>



vêtements chaussures lingerie

141, boul. Perron Ouest à New-Richmond

LE CISSS DE LA GASPÉSIE A LES AÎNÉS À COEUR

Cette année, le CISSS de la Gaspésie a pour objectif d'enrayer tout comportement nuisible ou de maltraitance envers nos aînés. Inspiré du CIUSSS de Montréal-Ouest, le CISSS souhaite atteindre cet objectif en passant par de la formation, de la sensibilisation et de la prévention, afin d'adopter de meilleures habitudes et ainsi semer la bientraitance.

La bientraitance est une affaire qui nous concerne tous. On sait que la maltraitance peut être présente partout et prendre différentes formes, dont : financière, matérielle, psychologique et physique. Ça devient alors de notre responsabilité, en tant que citoyen, que de faire en sorte que cette maltraitance diminue, s'efface.

Portons donc une attention particulièrement préventive afin d'adopter des comportements de bientraitance.

THE CISSS OF GASPÉSIE HAS SENIORS AT HEART

This year, the CISSS de la Gaspésie aims to stop any harmful behavior or abuse towards our seniors. Inspired by the CIUSSS of West Montreal, the CISSS wishes to achieve this goal through training, awareness and prevention, in order to adopt better habits and thus, sow well-being.

Well-being is, however, a matter that concerns us all. We know that abuse can be everywhere and in different forms, including financial, material psychological and physical. It becomes our responsibility as a citizen to make this abuse less and less effective.

So let us pay a particularly preventive attention in order to adopt behaviors of well-being.



MON ANGE GARDIEN.CA

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

Paie ment 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

ACTIVITÉS ET ÉVÉNEMENTS / ACTIVITIES AND EVENTS

L'AGA régionale a eu lieu le 10 mai dernier et s'est très bien déroulée. Environ 60 personnes étaient présentes. De belles discussions ont eu lieu et de belles idées ont été soulevées.

Voici votre nouveau CA :

- Odette Charbonneau, présidente
- Anne-Marie Denis, vice-présidente
- Clémence Reeves, secrétaire
- François Lapierre, trésorier
- Carole Dupuis, Linda Cyr, Gérard-Raymond St-Laurent, administrateurs



Jeux des 50 ans et +: Notre équipe de pétanque-atout, a créé de nouveaux liens avec l'équipe de Saint-Quentin (NB). Les Jeux 50+ sont une excellente opportunité pour créer des rapprochements et même des liens d'amitié.

ACTIVITÉS À VENIR:

Le samedi 29 septembre 2018 : La Grande Marche 2^e édition

Du 1^{er} au 5 octobre 2018 : Visite de la Caravane 360 dans 5 clubs

Le jeudi 17 novembre 2018 : Tournoi de Whist militaire à St-Maurice

Le samedi 2 février 2019 : La Grande Randonnée 2^e édition

LES BAINS SÉCURS
BAIN À PORTE THÉRAPEUTIQUE
12 ans au Québec
Conseiller à domicile si désiré: gratuit

NOUVEAU MODÈLE 2017 TEL. QUE VOY À LA TV

CLAUDE HORTH
Les Bains Sécur
Gaspésie Paspébiac
418 752-5189
lesbainssecur.com

3 995\$
- 700\$ Crédit d'impôt pour maintien à domicile
Modèles à partir de **3 295\$+tx**

PARTENAIRES ET RABAIS / PARTNERS & DISCOUNTS

NOUVEAUX / NEW		
Hôtel & Cie	90 boul. Sainte-Anne O., Sainte-Anne-des-Monts	5 % sur le tarif des chambres à prix régulier
Couleur Chocolat	36, 2e rue O., Sainte-Anne-des-Monts	10 % sur achat minimum de 30 \$ avant taxes
Club de Golf de Carleton-sur-Mer	939, boul. Perron, Carleton-sur-Mer	25 % de rabais tous les vendredis (incluant rondes et voiturettes)
Club de Golf Fort-Prével	2053, boul. de Douglas, Saint-Georges-de-Malbaie	25 % de rabais tous les mardis (incluant rondes et voiturettes)

RANDONNÉES À VENIR :

SEPTEMBRE

- 01: Carleton (2 jours) / Penouille
- 08: Lac Baillargeon
- 15: Mont-Jacques-Cartier, Lac-aux-
Américains / Forêt du Cégep
- 22: Pointe-à-la-Renommée
(Anse-à-Valleau)
- 28: Cap Gaspé avec la TDLG
- 29: Anse-à-Beaufils ou Bourg de Pabos

OCTOBRE

- 07: Sentier Les Crêtes
(Parc Forillon)

Visitez-nous sur Facebook
ou au
[www.sia-iat.com/
Club_Rando_CdG.html](http://www.sia-iat.com/Club_Rando_CdG.html)

Pour de plus amples informations, contactez:

Jean-Marc Hardy

par téléphone : **418-368-4197**





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 :

78B rue Jacques-Cartier, Gaspé Qc G4X 1M4.

**** notez que les personnes membres du club de randonnées 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

MAX
INFOGRAPHIE



IMPRIMERIE
DU HAVRE

IMPRIMERIE COMMERCIALE

Infographie Vêtements Objets promotionnels Bannières Roll-Up

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