



Région Gaspésie  
Îles-de-la-Madeleine

# Info-FADOQ – Printemps 2018

Volume 10 - Numéro 3

*Nous sommes là pour vous !*



*Pont de la plage Haldimand à la fonte des neiges*

*Photo : Annick Joncas*

Le Réseau FADOQ remercie ses Grands Partenaires



## MOTS DE LA DIRECTION

---

Chers membres,

Nous sommes toujours heureux de vous joindre via l'Info-FADOQ. Voilà déjà une autre année de passée! Nous souhaitons que le début de 2018 ait été à la hauteur de vos attentes. L'équipe de la FADOQ-GÎM est en processus de mener à terme des projets d'envergure régionale, et ce, toujours dans le but de briser l'isolement et d'améliorer la qualité de vie des aînés. 2018 sera une année de « terrain » pour la FADOQ-GÎM. Ce faisant, nous serons souvent en déplacement afin d'être plus près de vous; nous vous offrirons des activités et des ateliers qui aborderont différents thèmes tels l'intimidation, la socialisation, l'âgisme et plus encore. Toujours ravis de vous côtoyer, nous vous disons « à bientôt. »

*Dear members,*

*As always we are happy to reach you with our Info-FADOQ. Already, another year has gone by. We hope that the beginning of 2018 has lived up to your expectations. The FADOQ-GÎM team is in the process of carrying out regional projects, always with the goal of breaking social isolation as well as improving the quality of life of the elders. In 2018, the FADOQ-GÎM will often be traveling in order to be closer to you, as well as to offer you activities and workshops that will tackle different topics such as bullying, socialization, ageism and more. Always keen to meeting you; we will see you soon.*



Renée Blouin  
Directrice générale



Odette Charbonneau  
Présidente

**EAU PURE DISTILLÉE**

**Gasp eau**

## LE COMITÉ DES USAGERS : AVEC NOUS ET POUR NOUS...



Le rôle du comité des usagers est de promouvoir la qualité des services et d'accompagner les usagers dans leurs représentations auprès de l'établissement. Il doit être le gardien des droits des usagers. Le comité doit veiller à ce que les usagers soient traités dans le respect de leur dignité et en reconnaissance de leurs droits et libertés. Il est l'un des porte-paroles important des usagers auprès des instances de l'établissement.

### VOUS ÊTES NOS YEUX ET NOS OREILLES...

Nous avons besoin de vous. Vous êtes les mieux placés pour nous faire part des lacunes et des points à corriger dans notre CISSS. En nous faisant part de vos réflexions et de vos opinions, nous pourrions travailler ensemble à l'amélioration des services offerts. Nous travaillons en étroite collaboration avec les différentes directions de l'établissement. Vos réflexions et vos opinions permettront d'alimenter nos actions futures.

#### LES 5 FONCTIONS DU COMITÉ DES USAGERS SELON L'ARTICLE 212 DE LA LSSSS

##### Renseigner

les usagers sur leurs droits et leurs obligations.

##### Promouvoir

l'amélioration de la qualité des conditions de vie des usagers et évaluer le degré de satisfaction.

##### Défendre

les droits et les intérêts collectifs des usagers toute autorité compétente.

##### Accompagner

et assister, sur demande, un usager dans toutes démarches entreprises.

##### S'assurer

du bon fonctionnement de chacun des comités de résidents, le cas échéant.



418 368-3301 (3006)



### 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

## **RECOMMANDATIONS POUR PRÉVENIR LES CHUTES À LA MAISON**

Saviez-vous que les chutes représentent l'une des principales causes de blessures chez les personnes âgées de 65 ans et plus? Afin de prévenir autant que possible les risques de chutes dans votre demeure et sur votre terrain, suivez ces quelques recommandations pour vous aider à demeurer en équilibre sur vos deux pieds<sup>1</sup>:

- Fixez les tapis au sol ou retirez-les complètement;
- Laissez le passage libre entre la chambre à coucher et la salle de bain;
- Faites installer des barres de soutien près de la toilette ainsi que dans la douche ou la baignoire;
- Assurez-vous que les marches et l'allée qui mènent à votre maison sont en bon état et quelles sont libres de glace, de neige ou de feuilles;
- Rangez les articles plus lourds et volumineux dans des endroits faciles d'accès;
- Utilisez un escabeau stable muni d'une rampe de sécurité pour atteindre les endroits élevés;
- Veillez à ce que les escaliers, les couloirs et les seuils de portes soient bien éclairés;
- Enlevez tous les obstacles des zones passantes et ne placez rien dans les escaliers.

### **HOW TO PREVENT FALLS AT HOME**

Did you know that falls are one of the leading causes of injury for people aged 65 and over?

In order to prevent the risk of falls in your home and on your property as much as possible, please follow these few recommendations to help you stay on your own two feet! :

- Secure carpets to the floor or remove them completely; Clear the passage between the bedroom and the bathroom;
- Install grab bars near the toilet and in the shower or bath.
- Keep the front steps and walkway in good repair and free of snow, ice and leaves.
- Store heavier and bulky items in easily accessible locations;
- Use a stable step ladder with handrails to reach high places;
- Make sure stairs, hallways and walkways are well lit;
- Remove all obstacles from passing areas and keep the stairs clear;



<sup>1</sup> HEBDO RIVE-NORD. *Recommandations pour prévenir les chutes à la maison*, [En ligne], 7 novembre 2017, page 21, [http://www.lamediatheque.tc/wpcontent/uploads/html/AR\\_20171107/index.html#p=21](http://www.lamediatheque.tc/wpcontent/uploads/html/AR_20171107/index.html#p=21)

## **UN CHIEN AU CHSLD MGR ROSS !**

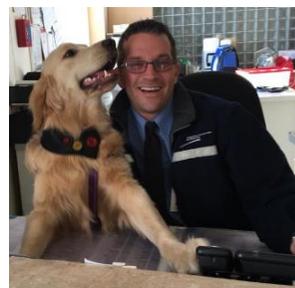
Initié par Marie-Pierre Synnott, travailleuse sociale au Centre intégré de santé et de services sociaux qui suite à différentes recherches sur la zoothérapie et les troubles cognitifs, a proposé le projet qui a été accepté.

« Je me disais que nos aînés en CHSLD ont presque tous grandi avec des animaux et je voulais en quelque sorte que Marshall soit aussi leur chien. »



Marshall devient donc une source de diversion lorsqu'un résident est d'humeur maussade par exemple. Les résidents vont aussi souvent raconter leurs propres histoires avec leur chien, ce qui fait travailler leur mémoire, et c'est souvent synonyme de joie, de sourires et d'échanges.

Elle nous souligne que sans l'incroyable collaboration et l'engagement de tout le personnel, le projet n'aurait pas été possible. Par conséquent, il leur fait du bien à eux aussi. Marshall peut partir pendant 2 à 3 heures; tout le monde s'occupe de lui. Sa présence dans tous les petits moments difficiles des résidents est une intervention. Dernièrement, une des résidentes a fait un AVC et est restée alitée... Marshall restait à côté d'elle dans sa chambre, cela lui apportait du réconfort. Alors vous, qu'en pensez-vous ?



**WWW.BOUTIQUERPS.COM**

## INFORMATIONS

---

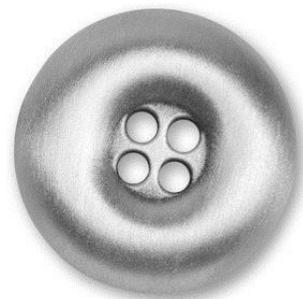
Dans son histoire longue de 47 années, le Réseau FADOQ n'a jamais aligné autant de victoires étincelantes: frais accessoires, crédit d'impôt en raison de l'âge, Politique du loisir, inscription automatique au Supplément de revenu garanti, etc.

Bien d'autres revendications du Réseau ont aussi connu un dénouement favorable en 2016-17. Notons par exemple les investissements prioritaires pour le maintien à domicile, les investissements majeurs en logements sociaux, la réinstauration du programme AccèsLogis Québec, la majoration moindre des tarifs d'Hydro-Québec, l'entrée en vigueur de la loi protégeant les droits des locataires aînés, etc.

Ces gains, qui couronnent des mois sinon des années de démarches auprès des instances politiques, font une différence réelle dans la qualité de vie des aînés.

### **QUALITÉ DE VIE / QUALITY OF LIFE**

- 1- **SANTÉ** : La santé est essentielle à la qualité de vie.  
*HEALTH : Your health is essential for your quality of life.*
- 2- **BIEN-ÊTRE** : Confort et sécurité matérielle garanti.  
*WELL-BEING : comfort and material safety guaranteed.*
- 3- **SÉCURITÉ** : Se sentir en sécurité est nécessaire à la qualité de vie.  
*SAFETY : Feeling safe is required for a quality of life.*
- 4- **APPARTENANCE** : Vieillesse, expériences, connaissances.  
*COMMUNITY : ageing, experiences, knowledges.*



In its 47-year history, the FADOQ has never lined up so many sparkling victories: incidental fees, age credit, Activities Policy, automatic guaranteed income supplement, etc.

Many other demands of the FADOQ also had a favorable outcome in 2016-2017. For example, priority investments for at home support, major investments in social housing, the reinstatement of Québec's AccèsLogis program, the lower increase in Hydro-Québec rates, the enforcement of the law protecting senior tenants' rights. These gains, obtained after months if not years of lobbying the political authorities, make a real difference in the quality of life of seniors.



vêtements chaussures lingerie

141, boul. Perron Ouest à New-Richmond

Nous tenons à vous informer qu'au moment d'écrire ces lignes, nous en sommes à conclure un partenariat qui saura vous permettre de bouger davantage et vieillir avec plaisir. En collaboration avec le Manoir St-Augustin, ainsi que le Pavillon des sports du Cégep Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine, des professionnels seront à votre disposition pour vous accompagner lors d'ateliers adaptés et pourront répondre aux besoins et capacités de tous et chacun. Nous vous tiendrons au courant dès que ce sera en vigueur. Soyez les bienvenus pour vivre ces belles expériences.



Aussi, une subvention nous a été accordée pour mettre en place un projet contre l'intimidation faite aux aînés. Ce projet saura informer sur le sujet, détecter la présence d'intimidation et référer vers les bonnes ressources pour y mettre fin. Parce qu'être intimidé, ce n'est pas correct, peu importe votre âge. Ce projet devrait débuter en avril 2018.



Au début 2018, l'équipe de la FADOQ-GÎM a reçu la formation « Aînés Avisés » pour s'outiller davantage et être en mesure de vous offrir à nouveau ce programme. Cette formation nous permettra ainsi de former et sensibiliser nos clubs et nos membres, mais aussi nos différents partenaires et collaborateurs. Il ne faut pas oublier que le bien-être des citoyens nous concerne tous, il est donc très important d'être bien informés.

clubs et nos membres, mais aussi nos différents partenaires et collaborateurs. Il ne faut pas oublier que le bien-être des citoyens nous concerne tous, il est donc très important d'être bien informés.



BAIN À PORTE THÉRAPEUTIQUE

12 ans au Québec

Conseiller à domicile si désiré: gratuit



**NOUVEAU MODÈLE 2017**

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

**CLAUDE HORTH**

**Les Bains SécurS**

Gaspésie Paspébiac

418 752-5189

[lesbainssecurS.com](http://lesbainssecurS.com)

## ACTIVITÉS RÉALISÉES

Le 18 novembre dernier a eu lieu le tournoi de Whist militaire à Grande-Rivière. Les gagnants qui se sont mérité la première position sont :



Madame Josette Desbois de Cap-d'Espoir  
Madame Suzanne Lelièvre de Grande-Rivière  
Monsieur Michel Leclerc de Cap-d'Espoir  
Monsieur Gilles Lambert de Grande-Rivière

Ces derniers se méritent donc une place pour participer aux Jeux 50+ à venir en juin.

Le 18 janvier dernier a eu lieu la réunion des présidents. Cette rencontre avait pour objectif de transmettre de l'information et de se concerter sur les besoins des membres, les actions, les projets. Nous nous assurons d'être là avec vous et pour vous, et ce, tous ensemble.



Nous attendions avec impatience l'atteinte de notre 5000<sup>e</sup> membre. Le voici enfin : M. Gérard Raymond St-Laurent, de Sainte-Anne-des-Monts est notre heureux élu. Tel que mentionné, ce nouveau membre sera souligné dans les semaines à venir. Encore une fois félicitations et bienvenue parmi les membres FADOQ.



# 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 À VENIR... / UPCOMING ACTIVITIES...

### ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

Veillez noter que le jeudi 10 mai prochain, se tiendra notre AGA à la salle de l'âge d'or de Gaspé. Vous pouvez vous joindre à nous pour être mieux informés de nos accomplissements annuels.

### ANNUAL GENERAL MEETING

*Please note that on Thursday, May 10th, our AGM will be held in the hall of the golden age of Gaspé. You can join us to be informed about all of our annual*

### RELAIS POUR LA VIE AU MANOIR ST-AUGUSTIN

Également en mai, aura lieu le relais du Manoir. Nous y serons également puisque l'accompagnement fait partie de notre mandat et souhaitons soutenir les personnes âgées dans leur bonne action.



### RELAY FOR LIFE AT THE ST-AUGUSTIN MANOR

*The Relay for Life of the Manor will take place in May. We will be there, since support is part of our mandate and we want to bolster seniors in their good deed.*



**6 janvier :** Du mont Pesak au mont Béchervaise.

**13 janvier :** Sentier mont Ste-Anne et mont Blanc de percé.

**20 janvier :** Pudding Stone (ski)  
Boom Defense (raquettes)

**27 janvier :** SIA Chute-Jalbert

**3 février :** Sentier Le Portage (Anse-au-Griffon)  
Diner inclus

**10 février :** SIA Pointe-à-la-Renommée

**17 février :** Cap Gaspé (ski)  
Anse-aux-Amérindiens (raquettes)

**2-4 février :** Sentier Les Rivières

**3 mars :** Mont St-Alban depuis la Rancelle

**10 mars :** Les Vallières de St-Réal

**17 mars :** Mont Porphyre (Murdochville)

**24 mars :** Mont Albert (ski) et Olivine (raquettes)

**31 mars :** Les Crêtes (Forillon)

### UN SIÈCLE CHANSONS

Depuis le retour des fêtes, nous nous sommes replongés dans l'organisation du spectacle. Il se tiendra le 29 mars 2018 à la salle CD Spectacles. Dalida, la Bolduc et plein d'autres artistes amateurs seront au rendez-vous. Des succès d'hier à aujourd'hui vous replongeront dans de doux souvenirs. C'est à ne pas manquer. SSQ et INTACT étant nos partenaires majeurs pour ce beau projet.

### A CENTURY IN SONGS

*Since our return from the holidays, we dived right back into organizing the show. It will be held on March 29th, 2018 at the CD Spectacles Hall. Dalida, La Bolduc and many other amateur artists will be there. Successes throughout the century will bring back some sweet memories. This event is a must see.*

*Our majors partners for this beautiful project are SSQ and INTACT.*

## PARTENAIRES ET RABAIS / PARTNERS AND DISCOUNTS

NOUVEAUX			
Subway Bonaventure	Bonaventure		Repas
Résidence funéraire HG Inc.	Cloridorme	GIM	Arrangements funéraires
Imprimerie des Anses Inc.	Chandler		Imprimerie
Desroches groupe Pétrolier	Gaspé	GIM	Huile de chauffage
Bijouterie Brigitte	Grande-Rivière		Bijoux et cadeaux
Hôtel Le Francis	New Richmond		Hébergement et repas
Loubert A.A. Fils	New-Richmond		Vêtements et lingerie
Rhéal Pitre Sports	New-Richmond		Vêtements et chaussures
Restaurant La Chaloupe	Pabos		Repas
Subway Sainte-Anne-des-Monts	Sainte-Anne-des-Monts		Repas
Lelièvre, Lelièvre Lemoignan Itée	Ste-Thérèse		Poissonnerie
RENOUVELÉS			
Auberge Micho	Cap-Chat		Hébergement
Marché Richelieu Nicolas	Cap d'Espoir		Essence
Stéréo Plus	Chandler		Produits informatiques
Subway Chandler	Chandler		Repas
Bijouterie Dary	Gaspé		Bijoux
Clinique de Chiro Henry	Gaspé		Soins santé
Croisière Gaspé sur Mer	Gaspé		Divertissement
Home Hardware Dupuis fils	Gaspé		Divers
Imprimerie du Havre/Max info	Gaspé		Imprimerie
Intelisoft	Gaspé		Services informatiques
Laflamme Auto	Gaspé		Pièces automobiles
Pétrole C. Poirier	Gaspé	GIM	Huile de chauffage
Multi Services 4 Saisons	Gaspé		Entretien de terrain
Produits Sanitaires Cloutier	Gaspé		Produits sanitaires
Store Mag	Gaspé		Divers
Restaurant Chez Ron	Gaspé		Repas
Subway Gaspé	Gaspé		Repas
Vitro Plus Gaspé	Gaspé		Divers
Gr Sport Excellence/Propac	Grande Rivière		Bottes et chaussures
Subway Grande Rivière	Grande Rivière		Repas
Notaire Stéphane Rousseau	Matane		Testaments et mandats
Riotel	Matane	GIM	Hébergement
Subway New Richmond	New Richmond		Repas
Gasp'Eau	Pabos		Divers
Vitro Plus Pabos	Pabos		Divers
Bains Sékurs	Paspébiac	GIM	Bains adaptés, Impôts
Subway Paspébiac	Paspébiac		Repas
Toilettage Chantal	Petit-Cap		Toilettage
Dépanneur Cotton	Rivière-au-Renard		Essence
Épicerie Alban Aspirault	Rivière-au-Renard		Repas
Poissonnerie La Marinière	Rivière-au-Renard		Poissonnerie
Mon Ange Gardien	Saint-Léonard	QC	Sécurité
Navigue.Com	St-Godefroi	QC	Internet/Téléphonie
Marché Guy Desbois	Ste-Thérèse		Essence



# 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 **189 rue Jacques-Cartier, porte 3, Gaspé Qc G4X 2P8**.

**\*\* 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. \_\_\_\_\_ Sexe : F  H

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

Courriel : \_\_\_\_\_ Date de naissance : \_\_\_\_\_ Anglais

### 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)