



INFO-FADOQ - Automne - 2021









Auto • Habitation

Vie • Santé • Investissement







Home • Auto

Life • Health • Investment

Mot de la direction







Renée BlouinDirectrice générale
General Manager

Bonjour chers membres,

C'est avec un grand enthousiasme que nous sommes dans les préparatifs de la reprise des activités. Graduellement, nous pourrons reprendre une vie presque normale, après tous ces événements qui ont quelque peu changé nos vies. Nous pourrons recommencer à socialiser et à échanger en respectant toutefois certaines règles afin de se protéger les uns les autres. Nous sommes fébriles de pouvoir relancer notre calendrier d'activités régulières, et ce, en débutant avec La Grande Marche qui aura lieu le 25 septembre 2021 pour souligner la Journée internationale des aînés, le 1er octobre 2021. Les clubs reprendront également leurs activités progressivement et ils sont impatients de vous revoir. Nous vous souhaitons un agréable automne rempli de couleurs et de plaisirs!

A word from management

Hello dear members.

It is with great enthusiasm that we are preparing for the resumption of activities. Gradually, we will be able to resume an almost normal life after all these events that have somewhat changed our lives. We will be able to start socializing and sharing again, while respecting certain rules to protect each other. We are excited to be able to relaunch our regular calendar of activities, starting with The Great Walk 2021 which will take place on September 25, 2021 to mark International Seniors Day, October 1, 2021. The clubs will also gradually resume their activities and are looking forward to seeing you again. We wish you a pleasant fall filled with color and fun!

greiche & scaff

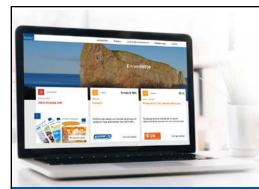
professionnels de la vue



Rabais et privilèges Discounts and privileges

Plus de 90 rabais régionaux. Nous remercions grandement nos partenaires : *More than 90 regional discounts. We greatly thank our partners:*

Rabais régionaux / Regional discounts			
Entreprises funéraires familiales HG Division Inc.	86, rue Jacques-Cartier, Gaspé	10 % sur le produit d'inhumation applicable lors d'arrangements préalables	
Anse-à-Beaufils			
La Vieille Usine	55, rue à Bonfils	10 % sur représentations offertes sur place	
Gaspé			
Bois et Matériaux Kega	151, boul. de Gaspé	Jusqu'à 10 % de rabais pour les catégories en magasin, plomberie, électricité, quincaillerie, peinture, etc., et jusqu'à 5 % pour les catégories matériaux	
Grande-Vallée			
Bouchard Chasse et Pêche	3, rue Minville	10 % sur les prix réguliers	



PARTENAIRES ET RABAIS PARTNERS AND DISCOUNTS

Nous vous invitons à consulter notre site Web pour connaître tous nos rabais détaillés.

We invite you to consult our website to know more about our discounts.

www.fadoq.ca/gaspesie-iles-de-la-madeleine



ABDELNOUR ET DESROSIERS, notaires

Me Line Desrosiers

Me Claude Abdelnour

155, rue de la Reine, Gaspé, Québec G4X 2R1 T: 418 368-3292 infonotaire@abdelrosiers.com

Rabais de 10% sur les testaments et mandats de protection

LES LOIS, VOS DROITS

L'honorable Diane Lebouthillier C.P., députée de Gaspésie—Les Îles-de-la-Madeleine Ministre du Revenu national Chambre des communes Ottawa (Ontario) K1A 0A6

Objet : La détresse financière avant 75 ans

Madame la Ministre,

Nom et prénom:

Le Réseau FADOQ est un organisme dont le rôle central est la défense des droits des aînés ainsi que l'amélioration de leurs conditions de vie. Lors du dépôt de son premier budget, la vice-première ministre et ministre des Finances du Canada, l'honorable Chrystia Freeland, a annoncé une bonification de 10 % de la pension de la Sécurité de la vieillesse pour les personnes de 75 ans et plus.

De nombreuses personnes âgées de 65 à 74 ans se sentent laissées pour compte. Notre organisation a sensibilisé à de multiples reprises le gouvernement du Canada à la réalité de la détresse financière chez les personnes de moins de 75 ans.

La précarité financière n'a pas d'âge : beaucoup de personnes de 65 ans ont autant de difficulté à joindre les deux bouts que celles âgées de 75 ans. En date de juin 2021, les personnes recevant strictement la pension de la Sécurité de la vieillesse ainsi que le Supplément de revenu garanti auront un revenu annuel de 18 505,92 \$. Ce revenu annuel est situé en dessous du seuil officiel de la pauvreté au Canada, leguel est basé sur la mesure du panier de consommation (MPC).

Adresse :	
Signature :	
Nous vous invitons à signer et poster cette lettre à Madame Lebouthillier afin de lui signifier que les aînés de notre région appuient le Réseau FADOQ	
dans ses revendications concernant l'augmentation de la Sécurité de la vieillesse à partir de 65 ans.	

PUISQUE C'EST GRATUIT POUR DES ENVOIS À LA

CHAMBRE DES COMMUNES.

THE LAWS AND YOUR RIGHTS

L'honorable Diane Lebouthillier C.P., députée de Gaspésie—Les Îles-de-la-Madeleine Ministre du Revenu national Chambre des communes Ottawa (Ontario) K1A 0A6

Re: Financial distress before age 75

Dear Minister

FADOQ Network is an organization whose central role is to defend the rights of seniors and improve their living conditions. In her first budget, the Deputy Prime Minister and Minister of Finance of Canada, the Honourable Chrystia Freeland, announced a 10 % increase in the Old Age Security pension for people aged 75 and over.

Many people between the ages of 65 and 74 feel left behind. Our organization has repeatedly made the Government of Canada aware of the reality of financial distress among people under 75.

Financial insecurity is ageless: many 65-year-olds have as much difficulty making ends meet as 75-year-olds. As of June 2021, people receiving only the Old Age Security pension and the Guaranteed Income Supplement will have an annual income of \$18,505.92. This annual income is below the official Canadian poverty line, which is based on the Market Basket Measure (MBM).



BIEN-ÊTRE

Côtelettes de porc aux pommes

PAR COUP DE POUCE



INGRÉDIENTS

Commencer par la recette de base présentée sous « Préparation », et poursuivre avec les étapes ci-dessous.

Étape 1

Dans un bol, à l'aide d'un fouet, mélanger les ingrédients. Verser le mélange dans le poêlon et faire bouillir pendant 3 minutes.

Ш	1	tasse de	jus	de	pon	nme
	2		1 1.	- I- I		:

- □ 2 cuillères à table de vinaigre de cidre
- ☐ 1/2 cuillère à thé de sucre
- ☐ 1/4 cuillère à thé de sel

Étape 2

Ajouter les légumes ou fruits, couvrir et cuire à feu moyen de 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

☐ 2 pommes rouges, coupées en quartiers fins

Étape 3

Remettre les côtelettes de porc réservées et leur jus de cuisson dans le poêlon et ajouter le reste des ingrédients.

ı	— 1	l cuillère	à	table	40	norcil	fraic	hachó
ı		i cuillere	а	table	ae	persii	trais.	nacne

PRÉPARATION

Recette de base

Étape 1

Saler et poivrer 4 côtelettes de porc désossées, le gras enlevé (1lb/500 g en tout).

Étape 2

Dans un poêlon, chauffer 2 c. à thé d'huile végétale à feu moyen-vif. Ajouter les côtelettes de porc et cuire de 3 à 4 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et encore rosées à l'intérieur. Retirer les côtelettes de porc du poêlon et les mettre dans une assiette. Réserver au chaud.

Étape 3

Dans le poêlon, ajouter 2 oignons hachés et cuire à feu moyen, en brassant de temps à autre, pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient ramolli.

Étape 4

Poursuivre la recette en suivant les étapes 1, 2 et 3 présentées dans le champ « Ingrédients ».

WELLNESS

Sloppy Joe-Stuffed Sweet Potatoes

BY FATINGWELL



INGREDIENTS

Checklist

- □ 2 sweet potatoes
 (about 1 pound each)
 □ 1 tablespoon extra-virgin olive oil
 □ 12 ounces lean ground beef
 □ 1 cup chopped onion
- ☐ 1 cup reduced-sodium black beans, rinsed and drained
- \square 1 tablespoon chili powder
- \square ½ teaspoon garlic powder
- $\ \square$ ½ teaspoon onion powder
- \square 1 cup tomato sauce
- \square 3 tablespoons ketchup
- ☐ 1 tablespoon reduced-sodium Worcestershire sauce
- ☐ 2 teaspoons spicy brown mustard
- $\ \square$ 1 teaspoon light brown sugar
- ☐ 3 tablespoons chopped dill pickle (Optional)

DIRECTIONS

Step 1

Prick sweet potatoes with a fork in several places. Microwave on High until tender all the way to the center, 12 to 15 minutes.

Step 2

Meanwhile, heat oil in a large nonstick skillet over mediumhigh heat. Add beef and cook, breaking it up with a wooden spoon, until lightly browned but not completely cooked through, 3 to 4 minutes. Using a slotted spoon, transfer the beef to a medium bowl, reserving drippings in the pan.

Step 3

Add onion to the pan; cook, stirring often, until softened, about 5 minutes. Add beans, chili powder, garlic powder and onion powder; cook, stirring constantly, until fragrant, about 30 seconds. Stir in tomato sauce, ketchup, Worcestershire, mustard and brown sugar. Return the beef to the pan. Bring to a simmer and cook, stirring often, until the beef is just cooked through and the sauce has thickened slightly, about 5 minutes.

Step 4

Cut the sweet potatoes in half lengthwise. Press open to make a well in the center of each half. Divide the mixture between the halves. Top with chopped pickle, if desired.

Vos clubs / Your clubs

Conseils d'administration 2021-2022					
	Régional Regional	Les Joyeux Villageois de Rivière-au-Renard	Saint-Paul de Bridgeville	Amitié de Grande-Rivière	Le Croissant d'Or de Gaspé
Président(e) President	Odette Charbonneau	Marie-Reine Cloutier	Huguette Réhel	Délima Cyr	Ginette Leclerc
Vice-président(e) Vice-President	Anne-Marie Denis	Ange-Hector Després	Jean-Charles Langlois	Lise Cyr	Martha Gaudet
Trésorier(ère) Treasurer	Gervais Pigeon	Gilberte Cotton	Gracia Trudel	Denise Laplante	Gervais Pigeon
Secrétaire Secretary	Linda Cyr	Marie-Reine Cloutier	Roselyne Bacon	Sonia Dubé	Hélène Sergerie
Administrateurs(trices) Administrator	Clémence Reeves Benoit Collin Jean-Pierre Chouinard	Christine Leblanc Réjean Dufresne Daniel Denis	Rollande Dorion Doris Réhel Denise Bélanger Michel Bacon Bernard Langlois	Jean-Claude Amos Claudette D. Groleau Donalde Bujold	Benoit Collin Lise Plourde Beatrice Jalbert

Activités / Activities



Les assemblées générales annuelles des clubs FADOQ Joie de Vivre de Saint-Majorique, les Montagnards de Murdochville, FADOQ de Grande-Vallée, Shamrock de Douglastown, Amical de Saint-Georges-de-Malbaie et Haute-Gaspésie de Sainte-Anne-des-Monts auront lieu à l'automne 2021.

Paul-Bernard de Saint-Maurice	Les Rosiers d'Or de Cap-des-Rosiers	York River Senior Citizens Club	L'Anneau d'or de Cap-d'Espoir	Fadoq des Îles des Îles-de- la-Madeleine
Adrien Dubé	Clémence Blanchette	Ronald Mundle	Alcide Proulx	Joseph Poirier
Anita Minville	Monique Boulay	Tony Patterson	Jean-Pierre Duguay	Julienne Lapierre
Anne-Marie Denis	Lydia Gardner	Ron Eden	Linda Cyr	Michelle Landry
Maryse Savage	Gérald Samson	Cynthia McDonald	Ginette Clavet	Gisèle Turbide
Clément Joncas Jules Cloutier Leona Lapierre	Ubald Boulay Agnès Blanchette Lucy Pagé	Elaine Mullin Carol Coull Vernice Dumaresq Hayden Sams Debbie Sams Alfred Cassidy Jean-Pierre Fournier	Micheline Dégarie Marielle Bourget Antonia Nicolas Alexandre Chouinard Marlène Bujold	Jeanne D'Arc Chapdelaine Dolorès Cyr

Reconnaissance

Lors de notre AGA le 27 mai dernier, nous avons rendu hommage à Jean-Marc Hardy pour l'obtention de la Médaille du Lieutenant-gouverneur (2020) pour son implication bénévole. Bravo M. Hardy, et merci de votre implication si généreuse.

RecognitionAt our AGM on May 27th, we honoured Jean-Marc Hardy with the Lieutenant Governor's Medal (2020) for his volunteer work. Congratulations Mr. Hardy and thank you for your generous involvement.



SAVIEZ-VOUS QUE?	EXEMPLAIRES EN DOUBLE DU MAGAZINE VIRAGE / INFO-FADOQ Vous recevez plus d'un exemplaire à la même adresse, mais désirez n'en recevoir qu'un seul? Contactez-nous, nous ferons le suivi de votre demande.
DID YOU KNOW THAT?	Bot Elotte out tes of the third third of the ou

Votre santé / Your health

Bien prendre ses médicaments Taking your medication properly

Que vous preniez des médicaments tous les jours ou seulement à l'occasion, il est important de « bien » les prendre. Whether you take medication every day or only occasionally, it's important to take it "right".



- 1. Respectez la posologie. Follow the dosage.
- 2. Si vous prenez plus de médicaments que ce qui a été prescrit, vous augmentez le risque d'effets indésirables, car ceux-ci sont souvent liés à la dose. Dans certains cas, vous pourriez même mettre votre vie en danger. If you take more medications than prescribed, you increase the risk of side effects, as these are often dose-related. In some cases, you may even be putting your life at risk.
- 3. Si vous prenez une dose plus faible que celle prescrite, vous risquez de ne pas obtenir l'effet recherché, ce qui peut retarder la guérison ou la maîtrise des symptômes et multiplier inutilement les visites chez le médecin. If you take a lower dose than prescribed, you may not get the desired effect, which can delay healing or control of symptoms and result in more unnecessary visits to the doctor.
- 4. Respectez la durée du traitement. Respect the duration of treatment.
- 5. La durée du traitement est déterminée par la nature du problème de santé. Un problème de santé chronique nécessite un traitement chronique. Si on arrête le traitement en cours de route, la maladie reprendra le dessus. Ne jamais cesser un traitement sans en parler à son médecin ou à son pharmacien. The duration of treatment is determined by the nature of the condition. A chronic condition requires chronic treatment. If treatment is stopped midstream, the disease will return. Never stop treatment without talking to your doctor or pharmacist.
- 6. Avec les médicaments vendus sans ordonnance, une durée maximale de traitement est généralement spécifiée. Si les symptômes perdurent au-delà de cette limite, il vaut mieux consulter un médecin. With over-the-counter medications, a maximum duration of treatment is usually specified. If symptoms persist beyond this time limit, it is best to consult a physician.
- 7. Respectez les consignes spécifiques au produit. Follow the instructions specific to the product.
- 8. La posologie de votre médicament peut s'accompagner de directives spécifiques : prendre à jeun, prendre en mangeant, prendre au coucher ou le matin, éviter l'alcool, etc. Il est très important de respecter ces consignes, car elles peuvent avoir un impact important sur l'efficacité du traitement. The dosage of your medication may have specific instructions: take on an empty stomach, take with food, take at bedtime or in the morning, avoid alcohol, etc. It is very important to follow these instructions, as they can have a significant impact on the effectiveness of the treatment.
- 9. Il ne faut jamais partager un médicament d'ordonnance avec qui que ce soit! *Never share prescription medicine with anyone!*

- 10. Le cas échéant, maîtrisez bien le dispositif d'administration. Be familiar with the delivery device if applicable.
- 11. Si vous devez utiliser un dispositif pour prendre votre médicament (par exemple un stylo à insuline), il est essentiel de l'utiliser correctement pour s'assurer que la dose délivrée est bien la bonne. If you must use a device to take your medication (for example, an insulin pen) it is essential to use it correctly to ensure that the correct dose is delivered.
- 12. Vous avez des questions sur votre traitement? N'hésitez pas à en parler à votre pharmacien! Do you have questions about your treatment? Don't hesitate to talk to your pharmacist!





Projets / Projects

Le 14 juin 2021, afin de souligner la Journée mondiale de lutte contre la maltraitance des personnes aînées, en collaboration avec la Table de bientraitance et en compagnie des partenaires suivants : la Maison de Quartier, le Centre d'action bénévole Les Hauts-Bois et le Centre d'action bénévole La Grande Corvée, la FADOQ-GÎM a participé à la livraison d'une trentaine de plants de tomates à des aînés. Ce fut très apprécié.



On June 14, 2021, in order to underline the World Day against Elder Abuse, in collaboration with the Table de bientraitance and in the company of these partners: the Maison de Quartier, the Centre d'action bénévole Les Hauts-Bois and the Centre d'action bénévole La Grande Corvée, the FADOQ-GÎM participated in the delivery of about thirty tomato plants to seniors. This was very much appreciated.

AGA régionale / Regional AGM

L'assemblée générale annuelle de la FADOQ-GÎM a eu lieu le 27 mai dernier. Un nouveau conseil d'administration a été élu. Merci à Carole Dupuis, administratrice sortante pour ses années d'implication et félicitations à Jean-Pierre Chouinard pour son élection au poste d'administrateur. Merci à tous nos collaborateurs, partenaires, employés, bénévoles et surtout à chacun de vous pour votre soutien constant.

The Annual General Meeting of FADOQ-GÎM was held on May 27. A new board of directors was elected. Thank you to Carole Dupuis, outgoing administrator, for her years of involvement and congratulations to Jean-Pierre Chouinard for his election as administrator. Thank you to all our collaborators, partners, employees, volunteers and especially to each of you for your constant support.



Concours / Contest

Faites-nous parvenir votre meilleure recette santé et courez la chance de remporter une des 3 cartes-cadeaux de 50 \$ d'un de nos partenaires. En nous envoyant vos recettes, vous consentez à ce que nous les publiions avec votre nom dans une prochaine édition de notre Info-FADOQ.

Pour participer, envoyez-nous votre recette par la poste ou par courriel à **fadoqgim@hotmail.com**

Send us your best healthy recipe and get a chance to win one of three \$50 gift cards from one of our partners. By sending us your recipes, you agree that we may publish them with your name in a future edition of our Info-FADOQ. To participate, send us your recipe by mail or email at fadoqgim@hotmail.com

Les gagnants / The winners

Concours FADOQ-GÎM à votre porte! Contest FADOQ-GÎM à votre porte!

Entrée annuelle au Parc national Forillon Forillon National Park Annual admission

Denise Samuel

Paire de raquettes / Pair of snowshoes
Lise Cotton

Paire de bâtons de marche / Pair of walking sticks

Jean Richard

Concours amélioration de l'Info-FADOQ! Contest Info-FADOQ improved design!

Cartes-cadeaux de 50 \$ de la Pharmacie Jean-Coutu

50\$ gift-card at Pharmacie Jean-Coutu

Françoise Porlier, Jean Richard et Roger Charron

Nos partenaires Our partner



Réchauffement avant une randonnée

À moins qu'il s'agisse d'une randonnée « extrême », pour la plupart des gens, le réchauffement peut se faire en débutant la randonnée sans mouvement spécifique.

On débute lentement, avec de courtes enjambées que l'on étirera au fur et mesure des 15 premières minutes de réchauffement. Si on utilise les bâtons, il faut également penser au réchauffement des bras. Encore là, on y va mollo pour les 15 premières minutes. Après ces 15 minutes, on peut reprendre son rythme normal.

Bien entendu, si quelqu'un tient à faire, avant de partir, toute une série de mouvements spécifiques au réchauffement des muscles qui seront sollicités, il n'y a pas de contre-indication. Il est même possible que pour certaines personnes, ces exercices soient nécessaires.

Warming up before hiking

Unless it's an «extreme» hike, for most people the warm-up can be done by starting the hike without any specific movement.

Start slowly, with short strides that are stretched out over the first 15 minutes of warm-up. If you use poles, you should also think about warming up your arms. Again, take it easy for the first 15 minutes. After these 15 minutes, you can resume your normal pace.

Of course, if you want to do a whole series of specific movements to warm up the muscles that will be used, there is no contraindication. It is even possible that for some people, these exercises are necessary.

Nation Micmac de Gespeg Micmac Nation of Gespeg



Les Mi'gmaq ont un lien très fort avec la forêt. La foresterie est un des secteurs économiques en développement durable de la Nation Micmac de Gespeg. Il fournit la communauté en bois de chauffage. Le projet de l'érablière s'est concrétisé au printemps 2021 avec la première récolte de sirop d'érable.

The Mi'gmaq have a very strong link with the forest. Forestry is one of the economic sectors in sustainable development of the Micmac Nation of Gespeg. It provides the community with firewood. The Maple Grove project has become a reality in the spring of 2021 with the first harvest of maple syrup.

Wela'lin, merci, thank you!







418 368-5501

79, rue Jacques-Cartier, Gaspé QC G4X 1M5





SERVICE DE LIVRAISON DE L'ANSE-À-VALLEAU À BARACHOIS



Programme de santé auditive MAESTRO*





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





*Ces offres se terminent le 1st décembre 2021. Ce programme ne peut être jumeié 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