



Région Gaspésie
Îles-de-la-Madeleine

info

FADOQ

INFO-FADOQ - Printemps - Spring - 2022

FIER PARTENAIRE DU
**Recensement
de 2021**
PROUD SUPPORTER OF THE
2021 Census



En tout temps, vous
pouvez nous joindre au :
Anytime you can join us at:

418 368-4715
78-B, Jacques-Cartier,
Gaspé (Québec) G4X 1M4

Merci à nos Grands partenaires et commanditaires



Auto • Habitation



Vie • Santé • Investissement

Thanks to our Major Partners and Sponsors



Home • Auto



Life • Health • Investment

Mot de la direction

A word from management



Odette Charbonneau
Présidente
President



Renée Blouin
Directrice générale
General Manager

Bonjour chers membres et chers bénévoles.

Déjà février, le mois des tempêtes, des grands froids et, encore, sous la barre pandémique qui perdure depuis maintenant plusieurs mois.

L'année 2021 fut une année de soubresauts. Les activités ont repris progressivement et sécuritairement tout en respectant les consignes de la santé publique! Le début de l'année 2022 fut tout autre, une 5^e vague, un raz-de-marée sans précédent, l'arrivée d'Omicron a fait surface.

Par ailleurs, votre FADOQ Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine continue de suivre l'actualité et tente par tous les moyens de mettre en place des événements et des activités en se projetant dans un avenir plus serein. Sans relâche, les employés continuent de travailler à trouver des solutions et à défendre vos droits collectifs régionaux. Ils sont présents pour répondre à vos attentes.

Votre Réseau FADOQ, quant à lui, en fait de même, il vous représente auprès des instances gouvernementales et défend des dossiers chauds. Voici en quelques lignes les principaux dossiers qui retiennent l'attention :

- Nous continuons toujours à militer pour que toutes les personnes de 65 ans et plus puissent profiter de la bonification de 10 % des prestations de la Sécurité de la vieillesse;
- Nous poursuivons nos démarches qui visent à renforcer la lutte contre la maltraitance envers les aînés;
- Nous multiplions nos efforts afin que le gouvernement investisse davantage dans les soins à domicile;
- Nous suivons de près les aménagements au niveau du réseau de la santé afin de bonifier les services qui sont offerts.

Quant à vous, chers membres, chers bénévoles, vous suivez le courant, vous demeurez actifs! Profitez de la saison hivernale pour vous remplir les poumons d'air frais et vivifiant! Préparez-vous à accueillir le printemps qui, nous le souhaitons, sera un moment privilégié pour vous rencontrer et vous amuser de nouveau.

Ensemble nous formons une équipe forte, en bons Gaspésiens et Madelinots, nous sommes résilients mais surtout, nous sommes forts et fiers!

Bravons les dernières tempêtes!

Hello dear members and volunteers.

February already, the month of storms, of great cold and still, under the pandemic bar that has lasted for several months now.

The year 2021 was a year of upheaval, activities resumed gradually and safely while respecting the instructions of public health! The beginning of 2022 was quite different, a 5th wave, an unprecedented tidal wave, the arrival of Omicron surfaced.

On the other hand, your FADOQ Gaspésie Îles-de-la-Madeleine continues to follow the news and tries by all means to set up events and activities by projecting itself into a more serene future. Without respite, the employees continue to work to find solutions to defend your collective regional rights and are present to meet your expectations.

As for your Réseau FADOQ, it does the same, representing you before government authorities and defending hot issues. Here are a few lines on the main issues that are receiving attention:

- *We continue to advocate so that all people aged 65 and over can benefit from the 10% increase in Old Age Security benefits;*
- *We are continuing our efforts to strengthen the fight against elder abuse;*
- *We are increasing our efforts to have the government invest more in home care;*
- *We are closely following the changes in the health care network in order to improve the services that are offered.*

As for you, dear members, dear volunteers, you follow the current, you remain active! Take advantage of the winter season to fill your lungs with fresh and invigorating air! Get ready to welcome spring, which we hope will be a great time to meet and have fun again.

Together we form a strong team, as good Gaspésiens and Madelinots, we are resilient but above all, we are strong and proud!

Let's brave the latest storms!

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*

Groupe Forget, audioprothésistes S.L.H.C.A.	À Chandler, Gaspé, Îles-de-la-Madeleine, Maria, Matapédia et Sainte-Anne-des-Monts.	Dépistage auditif sans frais; 25 % sur le prix des piles (50 % si détenteurs de la carte privilège Groupe Forget); 25 % au renouvellement de la carte privilège Groupe Forget; 10 % sur le prix des accessoires et réparations.
Cap-Chat		
Auberge Micho	202, Notre-Dame Est	10 % sur l'hébergement
Gaspé		
Animalerie Félix La Tortue	39, montée de Sandy Beach	10 % sur achat à prix régulier
Îles-de-la-Madeleine		
Boutique l'Océane	1011, ch. de la Vernière, L'Étang-du-Nord	10 % sur achat à prix régulier
Maria		
Auberge du Marchand	530, boul. Perron	5 % sur l'hébergement avec réservation sur place



PARTENAIRES ET RABAIS / *PARTNERS AND DISCOUNTS*

Consultez notre site Web pour connaître tous nos rabais détaillés.

Consult our website to know more about our discounts.

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

STATION SERVICE P.COTÉ & FILS INC

Jean-Claude Côté, propriétaire

160, Boulevard de Gaspé, Gaspé (QC) G4X 1A9
418 368-2387 Fax : 418 368-6987
p.cote.fils@gmail.com

www.moryinc.com fr.uhaul.com



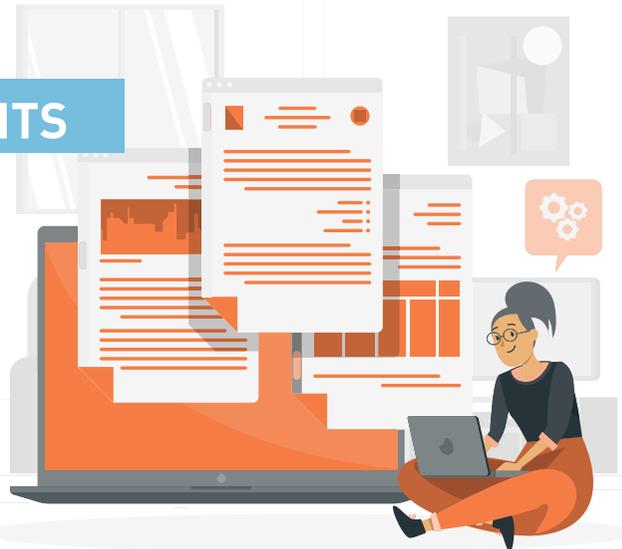
LES LOIS, VOS DROITS

THE LAWS AND YOUR RIGHTS

En 2021, le Réseau FADOQ a mis tous les efforts nécessaires pour défendre les droits des aînés. Plus de 16 communiqués ont été émis afin de revendiquer vos droits. L'intégral de ceux-ci peut être consulté sur le site Web.

In 2021, Réseau FADOQ has made every effort to defend the rights of seniors. More than 16 press releases have been issued to demand your rights. All of them can be consulted on the website.

- Cérémonie de commémoration nationale : le Réseau FADOQ appelle au devoir de mémoire
National Commemoration Ceremony: Réseau FADOQ calls for a duty to remember
- Budget Québec 2021 : plus d'investissements en soins à domicile
Quebec Budget 2021: more investments in home care
- Le gouvernement Legault ferme les yeux sur les abus financiers en RPA
The Legault government turns a blind eye to financial abuse in SR
- Budget provincial : de l'aide pour les aînés, se réjouit le Réseau FADOQ
Provincial budget: help for seniors, says Réseau FADOQ
- Le Réseau FADOQ et Intact Assurance renouvellent leur partenariat
Réseau FADOQ and Intact Insurance renew their partnership
- Une politique d'hébergement pertinente, mais qui se bute à l'enjeu du personnel
A relevant housing policy, but the issue of staffing is a problem
- Budget fédéral : le gouvernement Trudeau doit bonifier les prestations de vieillesse
Federal budget: the Trudeau government must improve old age benefits
- Un budget fédéral qui va créer deux classes d'aînés
Federal budget to create two classes of seniors
- Un million d'aînés demandent au fédéral une aide financière durable et inclusive



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

- *One million seniors call for sustainable and inclusive federal financial assistance*
- Le Réseau FADOQ appelle les élus fédéraux à collaborer afin d'améliorer la situation des aînés
Réseau FADOQ calls on federal officials to work together to improve the situation of seniors
- Journée internationale des aînés : soyons fiers des aînés!
International Day of Older Persons: Let's be proud of our seniors!
- Soins à domicile : Québec manque le bateau
Home care: Quebec misses the boat
- Le Réseau FADOQ partage son expertise à la conférence de la Fédération internationale sur le vieillissement
Réseau FADOQ shares its expertise at the International Federation on Aging Conference
- Le Réseau FADOQ réclame des gestes concrets pour les travailleurs d'expérience
Réseau FADOQ calls for concrete action for experienced workers
- Un rapport sans équivoque qui doit vite faire changer les choses dans les CHSLD
An unequivocal report that must quickly change things in CHSLD
- Une aide financière bien accueillie, mais insuffisante à long terme
Financial assistance welcomed, but insufficient in the long term

LE VENDREDI 18 MARS 2022, À 19 h 30
AU CENTRE DE CRÉATION ET DE DIFFUSION DE GASPÉ

Un Siècle en chansons **IV**

Les grands succès d'hier à aujourd'hui
seront interprétés par les artistes
amateurs de la région !
De Renée Martel en passant
par Charles Aznavour et
beaucoup d'autres !



Selon l'évolution des consignes gouvernementales, les billets seront en vente prochainement au coût de 15 \$ auprès de vos clubs ou en appelant au bureau régional au 418-368-4715.

fadoq

Région Gaspésie
Îles-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

TABLETTES À PRÊTER / TABLETS TO BE LOANED



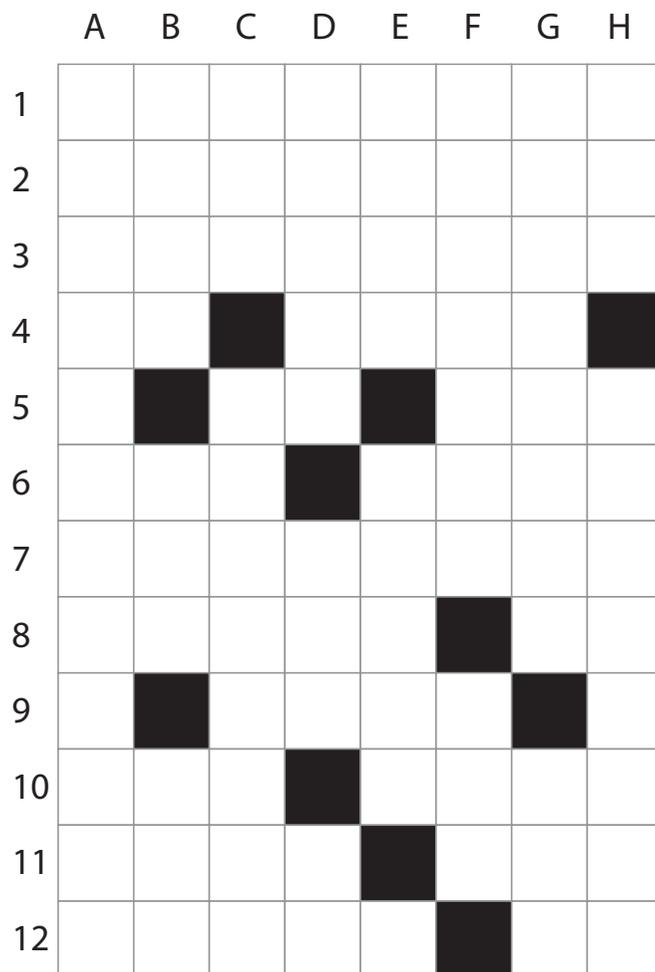
La FADOQ - Région Gaspésie
Îles-de-la-Madeleine a en
sa possession des tablettes numériques
pouvant être prêtées à ses membres.
Contactez-nous pour plus d'informations.

*FADOQ - Région Gaspésie
Îles-de-la-Madeleine
has digital tablets that can be
loaned to its members.
Contact us for more information.*

418 368-4715

MOTS CROISÉS

1. Passer la saison froide à l'abri.
2. Ça chauffe pour les poussins!
3. Titre d'une tragédie de Racine.
4. Proche de l'ID.
Coucha sur des feuilles.
5. Symbole de l'astate.
Sa longueur varie.
6. Chef malgache.
Numéro de chambre.
7. Toucher à sa fin.
8. Local de police.
De Colmar à Brest.
9. Occupe les ondes.
10. Indice de poids.
Est mis en vente.
11. Il est toujours d'attaque.
Oiseau ou cheval.
12. Congé accordé.
Main de maître.



www.lci.fr/jeux/mots-croises • numéro 3355

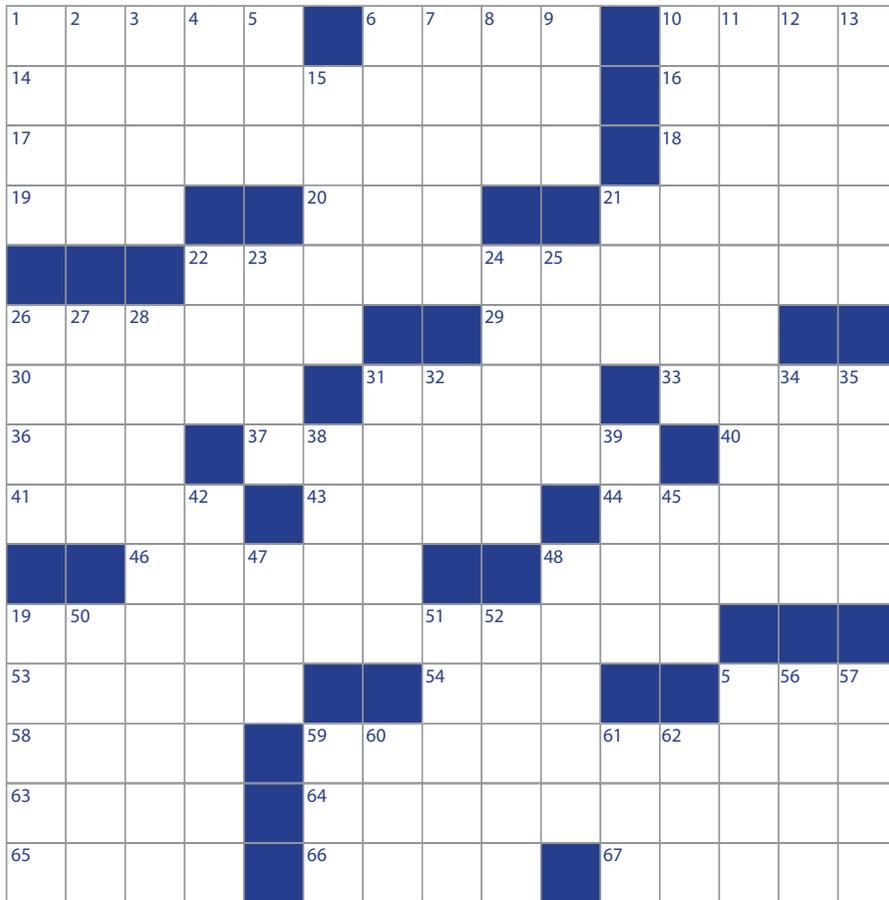
- | | | |
|--|---|--|
| A. Qui paraît régulièrement. | D. Permet l'échappement des gaz.
Il est décliné sur demande.
Entendu en mairie moscovite. | F. Temps d'hébergement.
Professionnelle de la mode. |
| B. Maurice et Dominique.
Les coquettes le cachent.
Au plus haut mais plus court. | E. Une ville du Nevada.
Points de vue à partager. | G. D'accès difficile.
Découpe de côte bretonne. |
| C. Aliment de bar.
Mène à la calvitie. | | H. Crie sous le couvert.
Qui n'en mènent pas large. |

Vos clubs / Your clubs

Au moment d'écrire ces lignes, afin de respecter les consignes sanitaires des autorités gouvernementales, toutes les activités sont suspendues dans les clubs. Surveillez les communications à venir de vos clubs et de la FADOQ régionale par courriel ou sur les réseaux sociaux. Vous pouvez également nous contacter par téléphone pour des informations supplémentaires.

At the time of writing, in order to respect the governmental authorities' sanitary instructions, all activities are suspended in the clubs. Watch for upcoming communications from your clubs and the regional FADOQ by email or on social networks. You can also contact us by phone for additional information.

CROSSWORD



LA Times, Mon, Jan 10, 2022 by Daniel Bodily / Ed. Rich Norris

DOWN

- 1 More than wonders
- 2 Final Four org.
- 3 One of a group who "just wanna have fu-un": Cyndi Lauper
- 4 Meadow
- 5 Sinus doc
- 6 Four-door, usually
- 7 Not whispered
- 8 Koothrappali on "The Big Bang Theory"
- 9 Blood type letters
- 10 "The ___ of the 44-Across"
- 11 "Wait, I'll be right there!"
- 12 Daisylike flower
- 13 Unit of heat energy
- 15 Whale constellation (anagram of CUTES)
- 21 Stubborn animal
- 22 "American Dad!" channel
- 23 Santa's jolly syllables
- 24 Awards show host
- 25 Skateboard park feature
- 26 Actor Gyllenhaal
- 27 Eats: delivery service
- 28 Abracadabra et al.
- 31 Casual love affair
- 32 Accept blame for
- 34 Celestial glow
- 35 CFOs' degrees
- 38 Lendl of tennis
- 39 Campfire stories, say
- 42 Pasadena engineering sch.
- 45 Fork over
- 47 Reason for extra innings
- 48 Snow speck
- 49 Second-string squad
- 50 Chilling
- 51 The "A" in James A. Garfield
- 52 Singer Frankie
- 55 Sushi roll wrap
- 56 Inch or yard
- 57 Tazo products
- 59 Pampering place
- 60 Pampering, initially
- 61 UFO crew
- 62 Drummer Starkey, son of Ringo

ACROSS

- 1 It may be acute, obtuse or right
- 6 Lee with desserts
- 10 Way cool, in the '90s
- 14 High school experiment site
- 16 Mishmash dish
- 17 Sensei's studio
- 18 Poker pot starter
- 19 Khan of Khan Academy
- 20 Greek T
- 21 Rage
- 22 Loud, wet weather event
- 26 Big jets
- 29 Fictional lawyer Perry
- 30 Leave red-faced
- 31 Central points
- 33 Hat-tipper's word
- 36 Beer barrel
- 37 Source of crude
- 40 Edible hero
- 41 Stonestreet of "Modern Family"
- 43 Climbing plant
- 44 "In __, there is always too much singing": Dussy
- 46 Game with settlers
- 48 Noisy quarrel
- 49 Site of spares and splits
- 53 Fed. security
- 54 What the ewe said
- 55 Cashew or almond
- 58 Emerald Isle
- 59 Home plate ump's concern ... or what the answer to each starred clue can be?
- 63 "High Voltage" band
- 64 Places for astronomy buffs
- 65 Screen door stuff
- 66 Wile E. Coyote's supplier
- 67 Funny sketches



Bien-être en plein air

Avec la participation financière de la MRC Rocher-Percé, la FADOQ-GÎM est en voie d'implanter le projet Bien-être en plein air dans les résidences privées pour aînés de ce secteur. Le mandat professionnel en ergothérapie a été confié à Horizon qui offrira des ateliers de promotion du bien-être chez les aînés par la tenue d'activités extérieures et intérieures, adaptées aux capacités de chaque groupe. Ces services visent à prévenir l'isolement social, le déconditionnement, et l'anxiété, des problématiques davantage présentes dans le contexte actuel. Ces activités se dérouleront dans le respect des consignes de la santé publique, qui permet de maintenir les activités de prévention du déconditionnement. Il s'agit d'une initiative reconduite à la suite de à son succès dans la MRC de la Côte-de-Gaspé!

With the financial participation of the Rocher-Percé MRC, the FADOQ-GÎM is in the process of implementing the Bien-être en plein air project in private residences for elders in the sector. The professional mandate in occupational therapy has been entrusted to Horizon, which will offer workshops to promote well-being among elders through the holding of outdoor and indoor activities, adapted to the abilities of each group. These services aim to prevent social isolation, deconditioning, and anxiety; issues that are more prevalent in the current context. These activities will take place in compliance with public health guidelines, which make it possible to maintain the deconditioning prevention activities. This is an initiative renewed following its success in the MRC de la Côte-de-Gaspé!



CENTRE D'ALIGNEMENT ET TRANSMISSION GASPÉ INC.

Alignement et réparation générale • Service Volkswagen
Remorquage 24 heures • Déverrouillage

Garage Pelletier et fils



162, BOUL. GASPÉ (QC) G4X 1A9 418 368-1909



**TÉLÉ
COMMUNICATIONS
DE L'EST**

Membre de la famille **IRISTEL**

**Carrefour
Gaspe**



**sports
experts**

Centre de Rénovation



ÉGIDE DUPUIS ET FILS INC.

300 Boul. York Sud

Gaspe (QC), G4X 2L6

Tel : 418-368-5778



**Bumper
to Bumper®**

VOS EXPERTS EN PIÈCES D'AUTO



Projets / Projects

DANS LA PEAU



D'UN AÎNÉ

La FADOQ-GÎM est heureuse de vous annoncer qu'elle poursuivra les ateliers Dans la peau d'un aîné grâce à un financement de deux ans du gouvernement du Québec.

Dans la peau d'un aîné est un programme de sensibilisation aux impacts du vieillissement humain qui favorise la bienveillance envers les personnes âgées. Une initiative du Réseau FADOQ. Si ces ateliers vous intéressent, contactez-nous.

FADOQ-GÎM is pleased to announce that it will continue the workshops Dans la peau d'un aîné (In the Shoes of an Older Person) thanks to a two-year funding from the Quebec government.

Dans la peau d'un aîné is an awareness program on the impacts of human aging that promotes good treatment of seniors. An initiative of the Réseau FADOQ.

If you are interested in these workshops, please contact us.



GASPÉSIE PIÈCES D'AUTOS 2016 INC.

Éric Sheehan, propriétaire

46, rue du Banc
Rivière-au-Renard
(QC) G4X 5E2
418 269-3991

41, boulevard York Est
Gaspé
(QC) G4X 2L1
418 360-0360



**Imprimerie
du Havre**



418 368-5681 | maxinfo.ca | GASPÉ

**Enseignes
Lettrage**

**Imprimerie
commerciale**

**Vêtements
Objets promo**

greiche & scaff

professionnels de la vue

**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

Sans Frais : 1.888.254.8041

10%

sur les produits d'inhumation (Alino, Corencil)

Aux membres FADOQ seulement

HG
DIVISION

86, rue Jacques Cartier, Gaspé Tél.: 418 368-2158
www.hgdivision.com

Offre valide jusqu'au premier octobre 2020

LA GRANDE RANDONNÉE en raquettes



Venez profiter des plaisirs de l'hiver
en parcourant les sentiers du
Mont-Miller à Murdochville.

**LE SAMEDI
12 MARS
À 9 h 30**

Parcours
offerts : entre
2 km et 8 km

Gratuit pour les membres
FADOQ et 5 \$ pour les
non-membres

Un dîner
vous sera
servi

Bâtons et raquettes
disponibles sur place
(nous en aviser lors de votre réservation)



En collaboration avec
notre précieux partenaire



**Inscrivez-vous rapidement au
418 368-4715 avant le 4 mars 2022**

Nous sommes avec vous, avant, pendant et après

MAISON
FUNÉRAIRE
LEBLANC



720, chemin principal, Cap-aux-Meules, Québec G4T 1G7

Tél : 418 986-2615

Nos partenaires *Our partners*



Quand boire lors d'une activité ?

Boire de l'eau lors d'une activité est très important.

Lorsqu'on pratique une activité sportive, même en hiver, nous devrions boire avant, pendant et après l'activité. Une dépense d'énergie, surtout par temps froid, nécessite de boire beaucoup et cela même si la soif ne se manifeste pas. Il est recommandé de boire aux 30 minutes minimum. Il serait approprié aussi de commencer à boire dans les heures qui précèdent l'activité.

Par temps froid, on doit conserver l'eau à température de la pièce, dans son sac ou à portée de main. Une gourde avec une ouverture assez grande est plus pratique, par temps froid. De plus, une boisson chaude telle que tisane, thé ou bouillon pourra être revigorante et bienfaisante pour la poursuite de l'activité.

Au retour, si vous avez laissé une boisson et une collation, dans votre voiture, elles seront très utiles à une bonne récupération et au retour à la maison.

C'est bien d'écouter son corps et d'être attentif à la sensation de soif, mais dans certains cas (surtout pendant un effort) il ne faut pas se fier qu'à cela.

Bonne randonnée.

When to drink during an activity?

Drinking water during an activity is very important.

When we practice a sport activity, even in winter, we should drink before, during and after the activity. Expending energy, especially in cold weather, requires drinking a lot, even if you are not thirsty. It is recommended to drink at least each 30 minutes. It would also be appropriate to start drinking in the hours before the activity.

In cold weather, water should be kept at room temperature, in your bag or within reach. A water bottle with a large enough opening is more practical in cold weather.

In addition, a hot beverage such as herbal tea, tea or broth can be invigorating and beneficial for the continuation of the activity.

On the way back, if you have left a drink and a snack in your car, they will be very useful for a good recovery and the return home.

It is good to listen to your body and to be attentive to the sensation of thirst, but in some cases (especially during an effort) you should not rely only on that.

Have a good hike.

**sports
experts®**

Sports Experts 681

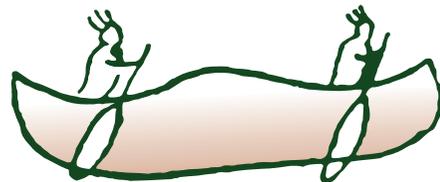
39-35, montée Sandy Beach

Gaspé, QC G4X 2A9

T. 418 368-6590

F. 418 368-6535

Nation Micmac de Gespeg Micmac Nation of Gespeg



Gespeg

Pêche commerciale

La pêche commerciale est l'un des secteurs économiques les plus importants pour la Nation Micmac de Gespeg. Elle possède six bateaux de pêche qui permettent la pêche de plusieurs espèces. Nos activités se centralisent sur la pêche aux crabes des neiges, homards, crevettes, tourteaux, turbots, flétans et concombres de mer. La majorité de nos prises sont destinées aux marchés canadiens, européens, américains et asiatiques.

Commercial fishing

Commercial fishing is one of the most important economic sectors for the Micmac Nation of Gespeg. It has 6 fishing boats that allow the fishing of several species. Our activities are centered on the fishing of snow crab, lobster, shrimp, edible crab, turbot, halibut and sea cucumber. The majority of our catches are destined for the Canadian, European, American and Asian markets.

Wela'lin, Merci, Thank you

**CONCOURS
CONTEST**

**Connais-tu ta FADOQ?
Know your FADOQ?**

**Voici les gagnants d'une carte-cadeau
de 50 \$ pour le concours :**

**Here are the winners of a \$50 gift
card for the contest:**

- Lucille Lemieux
- Reina Lemieux
- Florence Labbé
- Michel Mercier

DESROCHES



**GROUPE
PÉTROLIER**

**PLUS DE
85 ANS
À VOTRE SERVICE**

1-800-463-4549

Escompte de
0,12 \$/litre sur
le prix régulier
du mazout.

Possibilité de
commander un
minimum de
350 litres.

Discount of
\$0.12/litre on
the regular price
of heating oil.

Possibility of
ordering a minimum
of 350 liters.



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

PROGRAMME DE SANTÉ AUDITIVE MAESTRO*

Bien entendre, ça change tout!



Obtenez un dépistage auditif sans frais*

Obtenez aussi une réduction 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†

Prenez rendez-vous: **1-888-368-3637**

Nos cliniques près de chez vous:

- Gaspé
- Îles-de-la-Madeleine
- Maria
- Matapédia
- Sainte-Anne-des-Monts



Région Gaspésie
Îles-de-la-Madeleine

**GROUPE
FORGET** 
AUDIOPROTHÉSISTES

* Ces offres se terminent le 1^{er} février 2023. Ce programme ne peut être jumelé 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