



Région Gaspésie  
Îles-de-la-Madeleine

# info FADOQ

INFO-FADOQ - Été - Summer - 2024 - Vol. 33, n° 4

Pour nous joindre/Reach us at

**418 368-4715**

[info.membre@fadoqjim.ca](mailto:info.membre@fadoqjim.ca)

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



Merci à nos Grands partenaires et commanditaires



Auto • Habitation

beneva

Vie • Santé • Investissement

Thanks to our Major Partners and Sponsors



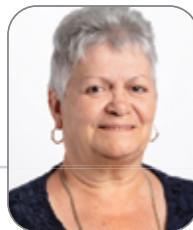
Home • Auto

beneva

Life • Health • Investment

# Mot de la présidente et de la directrice générale

## Message from the President and General Manager



**Linda Cyr**  
Présidente  
President



**Marylin Arsenault**  
Directrice générale  
General Manager

Chers membres,

C'est toujours avec une grande joie que nous nous adressons à vous. Tout comme dans vos clubs, le temps file à toute allure au bureau régional. Malgré les caprices de dame Nature qui ont bouleversé le déroulement des saisons, l'équipe du secrétariat régional reste résolue et travaille ardemment pour vous préparer de nouvelles activités pour la rentrée.

Cet été, exceptionnellement, il est possible que le bureau régional soit temporairement fermé quelques semaines, en juin ou en juillet, pour effectuer des réaménagements locaux. Veuillez suivre notre page FACEBOOK pour vous assurer que les bureaux sont ouverts avant de nous rendre visite.

Les mois de mai et juin verront les dernières compétitions des Jeux FADOQ-GÎM se dérouler. Ensuite, les vainqueurs des différentes disciplines seront inscrits aux finales provinciales qui auront lieu à Sherbrooke, à l'automne.

Concernant les questions sociales, l'équipe du Réseau FADOQ travaille également très dur pour défendre vos droits auprès des différents niveaux gouvernementaux. Sur le site web fadoq.ca, vous trouverez les différents communiqués de presse publiés par votre Réseau.

En conclusion, je ne peux passer sous silence la belle progression de notre nombre de membres. Nous avons déjà atteint nos objectifs pour l'année 2025! Merci à vous tous, merci aux bénévoles de continuer à soutenir votre FADOQ Région Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine.

Je vous souhaite à tous un bel été et un bon repos.

Bien cordialement,

*Dear members,*

*It is always with great joy that we address you. Just like in your clubs, time flies at the regional office. Despite the whims of Mother Nature that have disrupted the seasons, the regional secretariat team remains determined and works tirelessly to prepare new activities for the upcoming season.*

*This summer, it is possible that the regional office may be temporarily closed for a few weeks, in June or July, for local refurbishments. Please follow our FACEBOOK page to ensure that the offices are open before visiting us.*

*The months of May and June will see the final competitions of the FADOQ-GÎM Games taking place. Afterwards, the winners of the various disciplines will be registered for the provincial finals to be held in Sherbrooke in the fall.*

*Regarding social issues, the FADOQ Network team is also working very hard to defend your rights at various government levels. On the website fadoq.ca, you will find the various press releases issued by your Network.*

*In conclusion, I cannot overlook the significant increase in our membership numbers. We have already achieved our goals for the year 2025! Thank you to all of you, thank you to the volunteers for continuing to support your FADOQ Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine Region.*

*I wish you all a beautiful summer and a restful break.*

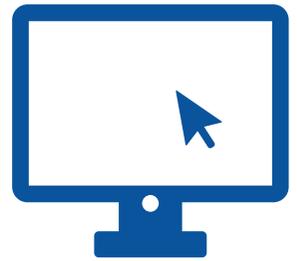
*Warm regards,*

# RABAIS RÉGIONAUX/REGIONAL DISCOUNTS



Consultez ou imprimez le carnet rabais en ligne  
*Consult or print the discount booklet online*

[www.fadoqjim.ca](http://www.fadoqjim.ca)



SAINT-SIMÉON-DE-BONAVENTURE

## La Ruelle - Hébergement

418 534-4143 • [laruelle.ca](http://laruelle.ca)

Rabais de 10 % sur le tarif régulier, sur les séjours de trois nuitées et plus. **La Ruelle - Hébergement** vous propose trois appartements touristiques tout confort, entièrement équipés et décorés avec goût!

*10% discount on the regular rate for stays of three nights or more. **La Ruelle - Hébergement** offers three fully equipped and tastefully decorated tourist apartments for your comfort!*

SAINT-GEORGES-DE-MALBAIE

## Club de Golf Fort-Prével

418 368-6957 • [fortprevel.com](http://fortprevel.com)

25 % de rabais sur les rondes les mardis et jeudis. Le rabais ne peut être jumelé à aucune autre offre.

*25% discount on rounds on Tuesdays and Thursdays. The discount cannot be combined with any other offer.*

**ATTENTION  
VOUS ENTREZ  
EN ZONE  
DE RABAIS  
ET PRIVILÈGES**



**DÉCOUVREZ**  
L'APPLICATION MOBILE FADOQ  
DISCOVER THE FADOQ MOBILE APPLICATION

- Accédez à vos rabais  
Access your discounts
- Géolocalisez vos rabais  
Geolocate your discounts
- Renouvelez votre adhésion  
Renew your membership



**Ne cherchez plus  
jamais votre carte**  
Stop looking for your card



**Vous avez peut-être déjà vu, ou verrez bientôt dans un commerce près de chez vous cet affichage. Ceci a pour but de rendre plus visibles pour vous les commerces qui offrent les rabais et privilèges FADOQ.**

*You may have already seen, or will soon see, this display in a store near you. This is to make more visible to you businesses that offer FADOQ discounts and privileges.*

CAP D'ESPOIR

## Marché Nicolas

1359, Route 132 • 418 782-2204

À la station-service du Marché Nicolas, les membres FADOQ peuvent profiter d'un rabais de 0,02 \$ le litre d'essence.

*At Marché Nicolas gas station, FADOQ members can enjoy a discount of \$0.02 per liter of gasoline.*

GASPÉ

## BMR - Bois et matériaux Kega

418 368-2234

Jusqu'à 10 % de rabais pour les catégories en magasin : plomberie, électricité, quincaillerie, peinture, etc., et jusqu'à 5 % de rabais pour les catégories de matériaux.

*Up to 10% discount for in-store categories such as plumbing, electrical, hardware, paint, etc., and up to 5% discount for materials categories.*

RABAIS DE  
**10%**  
POUR LES  
MEMBRES  
FADOQ

L'ÉQUIPEUR

**10%**  
DISCOUNT  
FOR FADOQ  
MEMBERS

L'ÉQUIPEUR

RABAIS DE **10%**



Cette carte doit être présentée pour que la réduction soit appliquée. Si un article est en vente, le prix le plus bas sera appliqué. Cette carte n'est pas valable pour les achats en ligne et n'est pas échangeable pour l'achat de cartes-cadeaux.

Ne peut être combinée à aucune autre offre. **Présentation de la carte FADOQ valide obligatoire.** L'achat doit être payé à la caisse soit par : carte de crédit, débit ou argent comptant.

00292644  
numéro de compte



00004272014

Valide dans tous les magasins

EXPIRE: 31 MARS 2025

**L'ÉQUIPEUR**  
COMMERCIAL

# LE NOUVEAU VISAGE DE LA FRAUDE

## THE CHANGING FACE OF FRAUD

### DÉFINITION DE LA FRAUDE DEFINITION OF FRAUD

Selon la Sûreté du Québec, la fraude est un acte criminel par lequel une personne, par supercherie, mensonge ou autre moyen, soutire à une autre personne des biens, des services ou de l'argent.

*According to the Sûreté du Québec fraud is a criminal act in which a person, through deception falsehood, or other means, extracts goods, services, or money from another person.*

### LA FRAUDE PAR INTERNET PEUT PRENDRE ENTRE AUTRES LES FORMES SUIVANTES :

- Un courriel d'un ami qui vous demande de l'argent rapidement, car il se trouve dans une mauvaise situation;
- L'Agence du revenu invoque des impôts impayés et vous exige un paiement dans les plus brefs délais.

### INTERNET FRAUD CAN TAKE, AMONG OTHER FORMS, THE FOLLOWING FORMS:

- An email from a friend asking you for money urgently because they are in a difficult situation;
- The Revenue Agency claiming unpaid taxes and demanding an immediate payment from you.



#### PETIT TRUC

Vous doutez de l'identité de la personne qui vous a écrit? Posez-lui une question dont seule elle connaît la réponse.

#### SMALL TRICK:

You doubt the identity of the person who wrote to you? Ask them a question only they would know the answer to.

### DES OFFRES FRAUDULEUSES D'INVESTISSEMENTS RESSEMBLENT À :

- Des influenceurs affirmant qu'ils peuvent vous aider à faire fortune rapidement;
- Des publicités vous invitant à investir en crypto.

### FRAUDULENT INVESTMENT OFFERS LOOK LIKE :

- Influencers claiming they can help you make a fortune quickly;
- Advertisements inviting you to invest in crypto.

### FRAUDE TÉLÉPHONIQUE

Un appel d'une personne qui se fait passer pour un employé de votre caisse ou de votre banque pour vous dire que votre compte a été bloqué et qu'il a besoin de votre NIP pour le débloquer.

### TELEPHONE FRAUD

A call pretending to be from an employee of your credit union or bank, telling you that your account has been blocked and that they need your PIN to unlock it.



### SE RAPPELER QUE...

Si l'occasion vous paraît presque trop belle pour être vraie, c'est probablement le cas.

### REMEMBER THAT...

If the opportunity seems almost too good to be true, it is probably the case.



## FRAUDE AMOUREUSE

Une personne inconnue vous contacte sur les réseaux sociaux, un site de rencontre ou un forum de discussion. Vous discutez, vous échangez des photos, la confiance s'installe. Mais vous n'êtes jamais en mesure de rencontrer physiquement la personne, celle-ci a toujours un empêchement. Elle n'est présente que virtuellement pour vous et vous fait miroiter les plus belles promesses amoureuses, vous assure qu'elle a l'intention de venir vous rejoindre, mais qu'actuellement, elle éprouve des difficultés financières. Elle vous demande tout d'abord de petits montants d'argent et, tranquillement, des montants plus importants. Si vous refusez elle menace de mettre fin à la relation.



## ROMANTIC SCAM

*An unknown person contacts you on social networks, a dating site, or a discussion forum. You chat, exchange photos, trust builds. But you are never able to meet the person physically; there's always an obstacle. They are only present virtually for you and they shower you with the most beautiful words of love, assuring you they intend to come join you, but currently, they are experiencing financial difficulties. They initially ask you for small amounts of money, gradually escalating to larger amounts. If you refuse, they threaten to end the relationship.*

## AUTRES EXEMPLES DE PRÉTEXTES FRAUDULEUX POPULAIRES :

- Abonnements piégés
- Agences de recouvrement
- Agent financier
- Gagnant d'un concours
- Arnaques des grands-parents
- Faux fournisseur ou entrepreneur
- Offre de prêts à faible taux d'intérêt
- Offre de vacances avantageuse

## OTHER EXAMPLES OF POPULAR FRAUDULENT PRETEXTS:

- Trapped subscriptions
- Debt collection agencies
- Financial agent
- Contest winner
- Grandparent scams
- Fake supplier or contractor
- Offer of loans at low-interest rates
- Advantageous vacation offers

## SI VOUS CROYEZ ÊTRE VICTIME D'UNE FRAUDE, SIGNALEZ L'INCIDENT AUPRÈS DES ORGANISMES SUIVANTS :

*IF YOU BELIEVE YOU ARE A VICTIM OF FRAUD, REPORT THE INCIDENT TO THE FOLLOWING ORGANIZATIONS:*

- Votre institution financière  
*Your financial institution*
- Votre compagnie émettrice de la carte de paiement  
*Your payment card issuer*
- Centre anti-fraude du Canada  
*Canada's Anti-Fraud Centre : 1 888 495-8501*
- Agences nationales d'évaluation de crédit  
*National credit assessment agencies :*
  - Equifax Canada : **1 800 465-7166**
  - TransUnion Canada : **1 877 713-3393**
- Autorité des marchés financiers : **1 877 525-0337**
- Poste local de la Sûreté du Québec ou le **310-4141**  
*Local Sûreté du Québec office or call 310-4141*

Sources : La fraude en 3D. Détecter, Dénoncer, Décourager. Banque du Canada conjointement avec la Sûreté du Québec, le Service de police de Longueuil, le Service de police de la Ville de Montréal, le Service de police de Laval, la Gendarmerie Royale du Canada et le Centre antifraude du Canada.

Fraude financière sur internet je me méfie! Autorité des Marchés financiers.

La fraude amoureuse. Rompre avec la fraude. Sûreté du Québec.



De partout en Gaspésie et aux  
Îles-de-la-Madeleine, sans frais :

**1 877 SOS-CAAP**

**1 877 767-2227**

**Vous êtes insatisfait des soins ou  
des services reçus en santé et  
services sociaux? Le CAAP est là  
pour vous aider à être entendu!**

*Are you dissatisfied with the care or  
services you received in health and  
social services? The CAAP is here to  
help you be heard!*

**www.caapgim.com**

**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**

**Carrefour  
Gaspé**



**uniprix**

**IGA**

**Club**

**GRENIER**

**BANQUE  
NATIONALE**

**Hart**

**sports  
experts**

**L'ÉQUIPEUR**

**Claire France**



**PENTAG  
ONE**



# 10%

sur les produits d'inhumation (Urne, Cercueil)

Aux membres FADOQ seulement

**HG**  
DIVISION

86, rue Jacques Cartier, Gaspé Tél.: 418 368-2158  
[www.hgdivision.com](http://www.hgdivision.com)

## Parce que votre histoire est unique

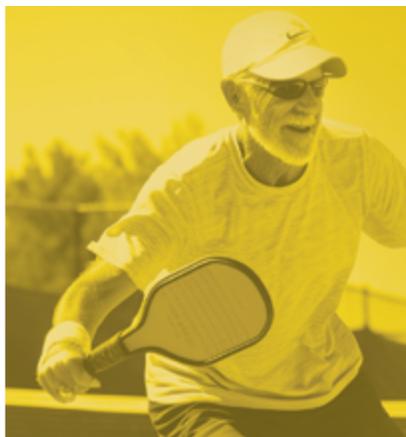
Nos conseillers ont des solutions personnalisées pour vous

- Assurance maladie et accident - jusqu'à 24 % de rabais\*
- Assurance vie - jusqu'à 4 % de rabais\*
- Épargne et retraite - plan financier sur mesure sans frais

[beneva.ca/fadoq](http://beneva.ca/fadoq) | 1 866 225-5050

# beneva

\*Certaines conditions, restrictions ou exclusions peuvent s'appliquer. Le rabais de 4 % s'applique uniquement à l'assurance vie sans examen médical. Les assurances de personnes sont souscrites par Beneva inc. et distribuées par Beneva inc., cabinet de services financiers et ses partenaires autorisés. Les produits d'épargne sont établis par Beneva inc. et distribués par Beneva inc., cabinet de services financiers et ses partenaires autorisés. © Beneva inc. 2023 <sup>TM</sup> Le nom et le logo Beneva sont des marques de commerce de Groupe Beneva inc. utilisées sous licence.



# LES SAMEDIS PICKLEBALL

AU PAVILLON DES SPORTS MARCEL-BUJOLD

fadoq

Région Gaspésie  
Îles-de-la-Madeleine

inscription : [communication@fadoqjim.ca](mailto:communication@fadoqjim.ca)

# Rejoignez la page facebook officielle

Pour tout savoir sur les activités organisées par votre bureau régional de la FADOQ-GÎM

To find out everything about the activities organized by your regional FADOQ-GÎM office

Avec votre téléphone ou tablette, faites comme si vous preniez une photo de ce code.

With your phone or tablet, pretend as if you're taking a photo of this code.



Une adresse apparaîtra : cliquez sur cette adresse pour entrer sur la page.

An address will appear: click on this address to enter the page.

Il ne vous reste qu'à aimer la page et vous serez à l'affût de toutes offres d'activités!

You just now need to Like the page and you'll be on the lookout for all activity offers!



Nous sommes avec vous, avant, pendant et après



## MAISON FUNÉRAIRE LEBLANC

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

Tél : 418 986-2615

**CARQUEST**  
PIÈCES D'AUTOS

**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**



## L'autopsie de nos poubelles... de l'argent enfoui

En septembre 2023, l'équipe de la Régie intermunicipale de traitement des matières résiduelles de la Gaspésie (RITMRG) a réalisé une étude de caractérisation des déchets au lieu d'enfouissement technique (LET) de Gaspé. Cette étude visait à identifier la nature des matières enfouies. Résultats de l'étude : seulement 35 % des matières enfouies au lieu d'enfouissement avaient bien leur place au bac à déchets, soit ce qu'on appelle de « vrais déchets ».

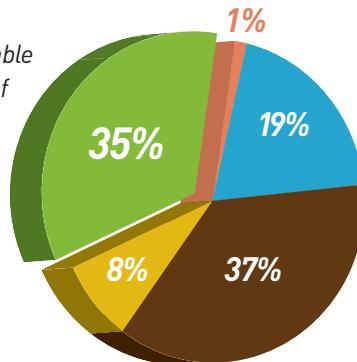
Ainsi, beaucoup de citoyens mettent à tort des matières compostables ou recyclables aux déchets. La portion de 65 % de « bonnes matières » qui se retrouve à l'enfouissement représente 400 000 \$ de dépenses superflues ou de revenus perdus.

## The Autopsy of our Garbage... Buried Money

In September 2023, the team at the Régie intermunicipale de traitement des matières résiduelles de la Gaspésie (RITMRG) conducted a waste characterization study at the Gaspé landfill site. This study aimed to identify the nature of buried materials. The study's findings revealed that only 35% of the materials buried at the landfill belonged in the trash, which are referred to as "true waste."

Thus, many citizens incorrectly dispose of compostable or recyclable materials as trash. The 65% portion of "good materials" ending up in the landfill represents \$400,000 in unnecessary expenses or lost revenue.

**Composition des matières enfouies au LET à Gaspé en 2023.**  
*Composition of buried materials at the Gaspé landfill site in 2023.*



## Pourquoi est-ce important de limiter l'enfouissement?

➔ L'enfouissement coûte très cher aux contribuables.

➔ Il en coûte **deux fois plus cher** d'enfouir que de recycler ou de composter.

➔ Recycler et composter permettent de remettre les matières dans la boucle.

## Why is it important to limit landfilling?

➔ Landfilling is very costly to taxpayers.

➔ It **costs twice as much** to landfill as it does to recycle or compost.

➔ Recycling and composting help to put materials back into the loop.

■ **Matières recyclables / Recyclable materials**  
■ **Matières organiques / Organic materials**  
■ **Matières valorisantes / Valuable materials**  
■ **Vrais déchets / True waste**  
■ **Liquides / Liquids**

## Saviez-vous que...? Did you know that...?



**x 7**  
Le papier se recycle jusqu'à 7 fois  
*Paper can be recycled up to 7 times*



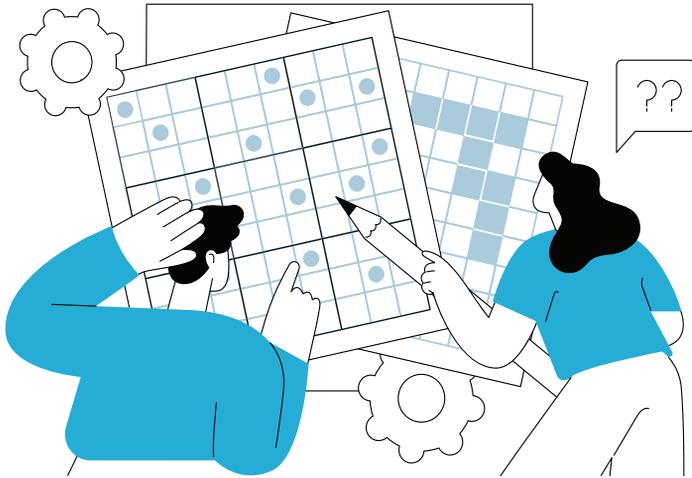
L'aluminium et le verre se recyclent à l'infini  
*Aluminum and glass can be recycled infinitely*



**100 %**  
Composter permet de nourrir le sol à nouveau et 100 % du compost produit est vendu aux citoyens du territoire.  
*Composting allows to nourish the soil again, and 100% of the compost produced is sold to citizens of the area.*

**Allez-y, compostez et recyclez! Vous avez des questions, des craintes? La RITMRG est là pour vous accompagner.**  
*Go ahead, compost and recycle! Any questions or concerns? The RITMRG is here to assist you.*

# SUDOKU



				2				1
				6			2	7
		9				3	4	
3		6			8	1		
9				5				2
		8	1			4		9
	4	3				2		
1	7				8			
8			5					

## MOTS CROISÉS

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												

par Michel Hannequart

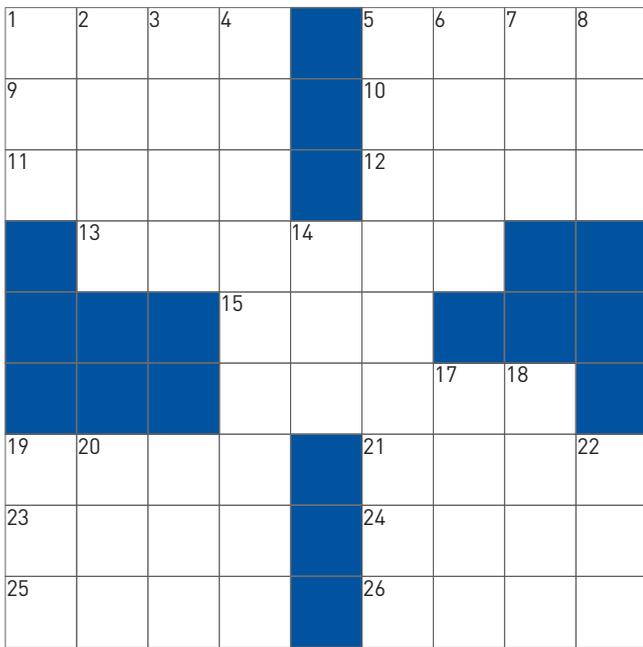
### VERTICAL

- Excès pondéral.  
Renverse.
- Mélangé.  
État du Sud des États-Unis.
- Faire passer la farine à travers un tamis.  
Ornement de tissu.
- Tonitruant.
- Volcan du Japon.  
Unité de titre des fibres textiles.
- Germandrée.  
Autre nom de Jacob dans la Bible.
- Affiche.
- Jeune daim.  
Écrivain anglais.

### HORIZONTAL

- Zone sombre.  
Plein d'acharnement.
- Liquides visqueux.  
Maison de campagne.
- Dérivatif.  
École d'administration.
- Ville de France.  
Potentiel.
- Grisent.
- Dessert.  
Classé.
- Avant Nino.  
Iridacées bulbeuses.  
Légumineuses.
- Partie du corps du cheval.  
Graisse de ruminants.
- Tromper quelqu'un.  
Peut se dire d'un do.
- Gâteau qu'on imbibe de rhum.  
Commenter un texte.
- Graine contenue dans un noyau.  
Cerfs aux bois aplatis.
- Indique la quantité.  
Ce qui sert à habiller un bébé.

- Ils ne boivent plus.  
Trinitrotoluène.  
Petit flacon.
- Lâche.  
Manière d'être.
- Sert à guider un cheval.  
Donnent les couleurs du spectre.
- Échelonnées.  
Langue celtique.



by Andrew J. Ries

## ACROSS

- Trade
- With 13-Across, district attorney for Fulton County, Georgia
- "The horror!"
- "Things are going well"
- "American Psycho" co-star Jared
- Number of Supreme Court justices
- See 5-Across
- Quaint acknowledgment
- With 25-Across, special prosecutor who resigned from the Trump election subversion case in March 2024
- "Ghost" pop star, to fans
- Team of haulers
- German automaker
- Plant with fronds
- See 16-Across
- Rapper's rhythmic output, say

## DOWN

- Note before la
- "That was close!"
- Bucking
- Sporting locale of breaks and scratches
- Completely complete
- "The Zone of Interest" novelist Martin
- The N of NDA
- President before Jack
- Burning
- Criterion for many assistance programs
- Skater's jump
- Agrippina's son
- Ribbon on a gift
- Voodoo Ranger, for one: Abbr.
- Direction opposite SSEV

Plus que 2 disciplines à disputer

Only 2 disciplines left to compete



8  
JUN

## MARCHE PRÉDICTION

Équipes de 4 / Teams of 4  
Inscription **15 \$** / Registration **\$15**  
par personne / per person



Piste d'athlétisme de Gaspé  
85, boulevard Gaspé

14  
JUN

## GOLF

Équipes de 2 / Teams of 2  
Inscription **50 \$** / Registration **\$50**  
par personne / per person



Club de Golf Fort Prével  
2053, boulevard Douglas

INSCRIPTIONS / REGISTRATIONS : 418 368-4715

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

# Vagues de chaleur ou canicule

## Heat Waves

Lorsque les autorités de santé annoncent une période de plusieurs jours de chaleur intense et entre lesquels il y a très peu de refroidissement la nuit, la situation peut devenir à risque, plus particulièrement pour les personnes âgées de 65 ans et plus et celles avec un problème de santé, qu'il soit de nature cardiovasculaire, respiratoire, rénal ou de l'ordre de la maladie mentale.

Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
de la Gaspésie

Québec

Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
des îles

Québec

When health authorities announce a period of several days of intense heat, between which there is very little cooling at night, the situation can become risky. This is particularly true of people aged 65 and over, and those with health problems such as cardiovascular, respiratory, renal or mental illness.

## Prévenez les effets de la chaleur

### Preventing the Impact of the Heat



**1** Bien s'hydrater en buvant de l'eau sans attendre d'avoir soif (eau avec glaçons, lait, jus, tisane, etc.), consommer des aliments riches en eau tels que des fruits et légumes. S'il y a lieu, suivez les indications de votre médecin.

Stay well hydrated by drinking water without waiting until you are thirsty (water with ice cubes, milk, juice, herbal tea, etc.), and eating water-rich foods such as fruit and vegetables. If necessary, follow your doctor's orders.

**2**

Restez au frais en passant quelques heures par jour dans des endroits climatisés ou plus frais de votre résidence. Fermez les rideaux ou stores lorsque le soleil brille, ne vous exposez pas au soleil et gardez les fenêtres fermées le jour.

Keep cool by spending a few hours a day in air-conditioned or cooler areas of your home. Close curtains or blinds do not expose yourself to the sun and keep windows closed during the day.



**3**



Rafrâchissez votre peau plusieurs fois par jour avec une serviette mouillée.

Cool your skin several times a day with a wet towel.

**4**



Réduisez les efforts physiques à l'extérieur, particulièrement entre 10 h et 15 h. Portez des vêtements légers, amples et de couleur pâle.

Reduce physical exertion outdoors, especially between 10 a.m. and 3 p.m. Wear light, loose-fitting, light-colored clothing.

**5**



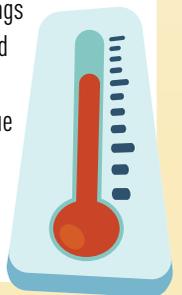
Prenez des nouvelles de vos proches, vos amis, vos voisins à risque dans votre entourage et rappelez-leur ces consignes.

Check up on your family, friends and neighbors who are at risk, and remind them of these instructions.

**6**

Suivez les alertes météorologiques en vigueur dans votre région et les avis de la Direction de santé publique Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine.

Follow the weather warnings in effect in your region and the notices issued by the Direction de santé publique Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine public health department.



\*Ces conseils s'appliquent aussi lors d'épisode de mauvaise qualité de l'air, par exemple en présence d'un panache de fumée de feux de forêt.

\*This advice applies also during episodes of poor air quality, for example in the presence of a plume of smoke from forest fires.

En tout temps, en cas de doute sur votre état de santé, contactez le service Info-Santé au 811. Pour toute urgence médicale, contactez le 911.

If you have any doubts about your health, call Info-Santé at 811. For medical emergencies, call 911.



Par / By **Camélia Mailhot Tanguay**,

ergothérapeute et co-fondatrice d'Horizon / occupational therapist and co-founder of Horizon

## Notre territoire : son impact sur nos vies et notre santé

L'identité des Québécois est fortement teintée par son lien avec la nature. Notre région se démarque par sa nature sauvage, sa nordicité et sa grande superficie. Le territoire nous offre une quantité innombrable d'occupations porteuses de sens, que ce soit la chasse, la pêche, la marche, la cueillette, ou simplement vivre au rythme des saisons et préserver des modes de vie en proximité avec la nature.

La littérature scientifique confirme les bienfaits de la nature sur la santé. D'abord, un seuil de deux heures en plein air par semaine est associé à une amélioration significative du bien-être et de la santé<sup>1</sup>. Selon un rapport fait pour le compte de la SÉPAQ, l'exposition à la nature présente des bienfaits multiples, notamment une réduction de l'anxiété, de la fréquence cardiaque et de la fatigue mentale<sup>2</sup>.

## Our territory: Its Impact on our Lives and our Health

The identity of Quebecers is strongly influenced by their connection with nature. Our region stands out for its wild nature, its nordicity, and its vast expanse. The territory offers us countless meaningful pursuits, whether it be hunting, fishing, hiking, foraging, or simply living in harmony with the seasons and preserving ways of life close to nature.

Scientific literature confirms the benefits of nature on health. Firstly, a threshold of two hours outdoors per week is associated with a significant improvement in well-being and health.<sup>1</sup> According to a report made on behalf of the SÉPAQ, exposure to nature has multiple benefits, including a reduction in anxiety, heart rate, and mental fatigue.<sup>2</sup>



## Questions réflexives sur votre relation au territoire

### Reflective Questions about your Relationship with the Territory

**Comment vous sentez-vous lorsque vous passez du temps dehors?**

*How do you feel when you spend time outdoors?*

**Quels sont les lieux que vous appréciez davantage en nature?**

*Which are the places in nature that you appreciate the most?*

**Quels types d'activités extérieures préférez-vous?**

*What types of outdoor activities do you prefer?*

**Pour le reste, soyez créatifs et n'hésitez pas à alimenter vos discussions sur ce sujet passionnant!**

***For the rest, be creative and feel free to fuel your discussions on this exciting topic!***

1. White, M.P. et al. *Sci Rep* 9, 7730 (2019).

2. Institut de cardiologie de Montréal (2021). *Les bienfaits de la nature sur la santé globale*. SÉPAQ. [https://www.sepaq.com/resources/docs/org/autres/org\\_icm\\_rapport\\_nature\\_sante\\_globale.pdf](https://www.sepaq.com/resources/docs/org/autres/org_icm_rapport_nature_sante_globale.pdf).



**Services gratuits, professionnels  
et confidentiels, pour répondre à  
vos besoins et briser l'isolement!**



**SERVICE OFFERT AUX  
50 ANS ET +**

- + Pour de l'aide concernant toutes formes d'abus.
- + Pour du soutien dans vos démarches administratives.
- + Pour vous diriger vers différents services.



**Région Gaspésie  
Îles-de-la-Madeleine**

**78-B, rue Jacques-Cartier, Gaspé**

**France Boulay, B.T.S.**

[itmav@fadoqgim.ca](mailto:itmav@fadoqgim.ca)

**418 361-2770**



**Une nouvelle directrice  
générale au Réseau FADOQ**

***A new Director General  
at the Réseau FADOQ***

La FADOQ-GÎM souhaite mettre en lumière la nomination de Mme Jacinthe Roy en tant que directrice générale du Réseau FADOQ provincial. Nous nous réjouissons de cette nomination et lui adressons nos meilleurs vœux de réussite dans ses nouvelles fonctions. Mme Roy occupait le poste de directrice adjointe au sein du Réseau depuis un peu plus de deux ans.

*The FADOQ-GÎM wishes to highlight the appointment of Ms. Jacinthe Roy as the director general of the provincial Réseau FADOQ. We rejoice at this appointment and extend our best wishes for success in her new role. Ms. Roy has been serving as the assistant director within the Réseau for just over two years.*

**SUDOKU**

5	6	7	3	4	2	9	8	1
4	3	1	8	6	9	5	2	7
2	8	9	7	1	5	3	4	6
3	2	6	4	9	8	1	7	6
9	1	4	6	5	7	8	3	2
7	5	8	1	2	3	4	6	9
6	4	3	9	7	1	2	5	8
1	7	5	2	8	4	6	9	3
8	9	2	5	3	6	7	1	4



# Anne-Marie Denis

1944 - 2024



Le 3 février dernier, l'équipe du bureau régional FADOQ-GÎM ainsi que de nombreux membres de la FADOQ essayaient leurs larmes à la suite de l'annonce du départ soudain de madame Anne-Marie Denis.

Madame Denis, une bénévole exemplaire, était profondément impliquée dans le mouvement FADOQ. Elle occupait des postes clés tant au sein du conseil d'administration de son Club local, Paul-Bernard de St-Maurice, que de celui de la FADOQ-GÎM, où elle assumait la fonction de vice-présidente. Malgré la tristesse causée par son départ, nous nous devons de garder bien vivant un souvenir inspirant. Sa bonne humeur, son sens de l'organisation, sa rigueur et sa loyauté à l'égard de la FADOQ faisaient d'elle un pilier de l'engagement communautaire. Pendant plus de 23 ans, elle a donné de son temps en tant que bénévole.

Femme au cœur immense, généreuse de son temps, elle laissera un vide impossible à combler, ainsi qu'une multitude de souvenirs gravés à jamais dans nos cœurs.

**Nous vous convions à lui rendre un dernier hommage au Complexe HG Division de Rivière-au-Renard le samedi 1<sup>er</sup> juin, de 10 heures à 11 heures. Une célébration de sa vie se tiendra dans la chapelle du Complexe à 11 heures, le même jour.**

## ON DIT QU'AVEC L'ÂGE ON DEVIENT PLUS SAGE....



FONDATION  
COMMUNAUTAIRE  
BAS-SAINT-LAURENT  
GASPÉSIE - LES ÎLES

Le lien entre la sagesse et la philanthropie est très étroit, car ils impliquent tous deux une compréhension profonde de la nature humaine et une orientation vers le bien-être des autres.

Nous vivons actuellement le plus grand transfert de patrimoine de l'histoire de l'humanité (legs d'une génération à l'autre). Un petit pourcentage, comme 5 % de votre patrimoine, peut avoir un impact significatif sur notre collectivité sans affecter le bien-être financier de votre famille. Dans le même ordre d'idées, planifier un don de 5 à 10 % de son patrimoine peut s'avérer stratégique pour protéger le patrimoine familial en évitant à vos héritiers de payer des impôts sur les biens immobiliers reçus.

## WITH AGE, IT IS SAID THAT WE BECOME WISER...

*The connection between wisdom and philanthropy is very close, as both involve a deep understanding of human nature and a focus on the well-being of others.*

*We are currently experiencing the largest transfer of wealth in human history (the passing of assets from one generation to the next). A small percentage, such as 5% of your wealth, can have a significant impact on our community without affecting your family's financial well-being. Along the same lines, planning a donation of 5 to 10% of your wealth can be strategic in protecting the family's legacy by avoiding your heirs having to pay taxes on inherited real estate.*

[www.fondationc-bslgli.com](http://www.fondationc-bslgli.com)



# Jean Coutu

SUCCURSALE DE GASPÉ  
S. CARON, A. LACHANCE & M. CURADEAU-SAVAGE

## CONSEILS SANTÉ

### Les bienfaits de l'activité physique sur la santé mentale

- ✓ Elle améliore l'humeur, la vitalité et la qualité de vie.
- ✓ Elle suscite un sentiment de fierté, d'estime de soi et de bien-être général, surtout lorsqu'elle contribue à une perte de poids souhaitée.
- ✓ Elle augmente la capacité de concentration et la facilité à accomplir les activités quotidiennes.
- ✓ Elle réduit le niveau de stress et améliore la capacité à le gérer.
- ✓ Elle favorise un sommeil de meilleure qualité.



VOIR L'ARTICLE  
COMPLET EN LIGNE

[JEANCOUTU.COM](http://JEANCOUTU.COM)

**418 368-5501**

79, RUE JACQUES-CARTIER

