



Région Gaspésie
Îles-de-la-Madeleine

info FADOQ

INFO-FADOQ - Hiver - Winter - 2024 - Vol. 34, n° 2

Pour nous joindre/Reach us at

418 368-4715

info.membre@fadoqim.ca

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



communication@fadoqim.ca

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,

L'hiver approche à grands pas, et les magnifiques couleurs d'automne laissent place à un paysage bientôt recouvert de neige. Pour la plupart, la saison des fêtes est synonyme de joie et de festivités. Cependant, j'aimerais vous adresser une demande particulière. Dans un esprit de bienveillance, tendez la main à une personne de votre entourage pour qui cette période peut être plus difficile. Offrez écoute, soutien et bienveillance à un proche, un ami ou un voisin qui pourrait vivre cette période avec moins de gaieté.

Cet automne a été très chargé pour le bien de nos membres : nous avons organisé des dizaines de formations *Dans la peau d'un aîné*, proposé de nombreuses présentations *Aîné avisé*, des cours d'apprentissage numérique, et établi plusieurs nouveaux partenariats ! Qu'il s'agisse de loisirs, de culture ou de défense de vos droits, nous serons au rendez-vous !

D'ailleurs, en parlant de droits, l'année 2025 s'annonce riche en enjeux politiques. Nous serons plus que jamais présents pour veiller à ce que nos gouvernements prennent des mesures concrètes, que ce soit pour le logement, vos finances ou la santé. La FADOQ, dans toutes les régions de la province, s'unira pour vous et en votre nom ! Votre présidente régionale, Mme Linda Cyr, est pleinement engagée dans ces démarches, et collabore étroitement avec la direction pour s'assurer que notre région soit bien représentée et que vos droits soient défendus au mieux.

Au nom de toute l'équipe et du conseil d'administration, je vous souhaite de Joyeuses Fêtes !

Dear Members,

Winter is fast approaching, and the beautiful fall colors are giving way to a landscape soon to be covered in snow. For most, the holiday season is a time of joy and celebration. However, I would like to make a special request. In the spirit of kindness, reach out to someone in your circle for whom this period may be more difficult. Offer listening, support, and compassion to a loved one, a friend, or a neighbor who might be experiencing this time with less cheer.

This fall has been very busy for the benefit of our members: we've organized dozens of "In the Shoes of a Senior" workshops, offered numerous "Senior Aware" presentations, digital literacy courses, and established several new partnerships! Whether it's about leisure, culture, or defending your rights, we will be there!

Speaking of rights, 2025 is set to be a year full of political challenges. We will be more present than ever to ensure that our governments take concrete action, whether it concerns housing, finances, or health. FADOQ, across all regions of the province, will unite for you and on your behalf! Your regional president, Mrs. Linda Cyr, is fully committed to these efforts, working closely with the management to ensure our region is well-represented and your rights are defended to the fullest.

On behalf of the entire team and the board of directors, I wish you Happy Holidays!

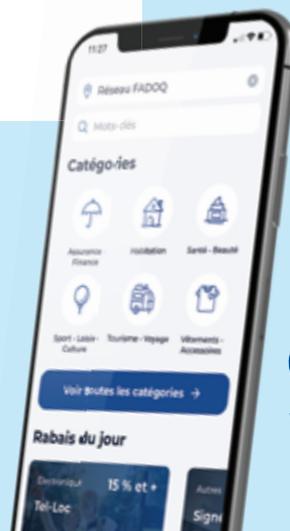


RABAIS RÉGIONAUX REGIONAL DISCOUNTS



**ACCÉDEZ À VOS RABAIS
EN LIGNE SUR fadoqgim.ca**

*ACCESS YOUR DISCOUNTS
ONLINE AT fadoqgim.ca*



**ACCÉDEZ À VOS RABAIS
AVEC L'APPLICATION MOBILE FADOQ**

*ACCESS YOUR DISCOUNTS
WITH THE FADOQ MOBILE APPLICATION*

NOUVEAU RABAIS! ▼

ADAUQAR

ASSOCIATION POUR LE DÉVELOPPEMENT DES AÎNÉ(E)S À L'UQAR

**RABAIS DE 10\$ OFFERT AUX
MEMBRES FADOQ, SUR TOUTES
LES FORMATIONS, CONFÉRENCES
OU VISITES INITIÉES PAR L'ADAUQAR.**



QU'EST-CE QUE L'ADAUQAR?

L'Association pour le développement des aînés à l'UQAR (ADAUQAR) est un organisme à but non lucratif qui a pour mission d'offrir, en partenariat avec l'UQAR, des activités d'apprentissage diversifiées à l'intention des adultes de 50 ans et plus qui souhaitent demeurer actifs sur territoire naturel de l'UQAR, constitué du Bas-Saint-Laurent, de la Chaudière-Appalaches, de la grande région de la Gaspésie et des Îles-de-la-Madeleine et du secteur ouest de la Côte-Nord.

adauqar.ca

Le commissariat aux plaintes et à la qualité services



Par **Caroline Plourde**

Commissaire aux plaintes et à la qualité des services CISSS de la Gaspésie /

Saviez-vous que si vous êtes insatisfait des services reçus dans une des installations du CISSS de la Gaspésie (Centre hospitalier, CLSC, CHSLD etc.), d'un organisme communautaire, d'une résidence privée pour aînés, ou même d'un transport ambulancier vous pouvez exprimer votre insatisfaction et obtenir un suivi détaillé suite à l'analyse de votre plainte ?

Le commissariat aux plaintes et à la qualité services constitue une entité distincte, indépendante et impartiale à qui vous pouvez adresser toute insatisfaction concernant un soin ou un service obtenu. Les sujets portés à notre attention sont variés. Qu'il s'agisse d'une attitude d'un membre du personnel, d'installations matérielles méritant d'être améliorées, d'interventions effectuées que vous jugez non conforme, sachez que vous pouvez nous contacter. Nous vous expliquerons de façon détaillée et confidentielle les modalités afférentes au traitement de votre plainte et nous vous ferons parvenir un suivi écrit une fois notre enquête terminée. Si votre insatisfaction persiste, vous pourrez vous adresser au Protecteur du citoyen. Le but du régime d'examen des plaintes vise à travailler à l'amélioration continue de la qualité des services et les membres commissariat disposent d'un pouvoir de recommandation envers les instances visées par les plaintes en ce sens.

De plus, le commissariat aux plaintes reçoit également tous les signalements de maltraitance envers les personnes âgées et toute autre personne majeure en situation de vulnérabilité qu'elle soit suspectée ou avérée et s'assure que des mesures soient mises en place pour y mettre fin. Les membres du commissariat vous offriront une écoute attentive et travaillerons à trouver des mesures d'amélioration. Si votre plainte concerne plutôt un médecin, vous pouvez également vous adresser à notre bureau et nous nous assurerons que votre plainte soit traitée de façon diligente par l'un des médecins examinateurs désignés pour l'analyse des plaintes médicales. Tant la commissaire et son équipe que les médecins examinateurs disposent d'un délai de 45 jours pour procéder à l'analyse des plaintes portées à leur attention et vous faire un suivi. Si vous n'êtes pas l'utilisateur concerné mais êtes témoin de situation où vous estimez que les droits d'un usager ont pu être lésés, vous pouvez également nous contacter afin que nous intervenions.

Il est possible de rejoindre le bureau du commissariat aux plaintes et à la qualité des services par téléphone au **1-877-361-2319** ou par courriel à **plaintes.ciSSsgaspesie@ssss.gouv.qc.ca**

The Office of the Commissioner for Complaints and Service Quality

By **Caroline Plourde**
Commissioner for Complaints and Service Quality at a CISSS de la Gaspésie

Did you know that if you are dissatisfied with the services you receive at a CISSS de la Gaspésie facility (hospital, CLSC, CHSLD, etc.), a community organisation, a private seniors' residence, or even an ambulance service, you can express your dissatisfaction and obtain detailed follow-up after your complaint has been analysed?

The Office of the Commissioner for Complaints and Service Quality is a separate, independent and impartial body to which you can address any dissatisfaction regarding the care or service you have received. The subjects brought to our attention are varied. Whether it's about the attitude of a staff member, equipment that needs improving or procedures that you feel have not been carried out to your satisfaction, we want you to know that you can contact us. We will provide you with a detailed and confidential explanation of how we will deal with your complaint, and we will send you a written follow-up once we have completed our investigation. If your dissatisfaction persists, you can contact the Québec Ombudsman. The purpose of the complaints examination system is to work toward continuous improvement in the quality of services and, to this end, the members of the Office of the Ombudsman have the power to make recommendations to the authorities concerned by complaints.

The Office of the Complaints Commissioner also receives all reports of suspected or actual abuse of the elderly or any other vulnerable adult and ensures that measures are put in place to put an end to it. The members of the Office of the Commissioner will listen carefully to your concerns and work to find ways to improve the situation. If your complaint concerns a doctor, you can also contact our office, and we will ensure that your complaint is dealt with diligently by one of the medical examiners designated to analyse medical complaints. Both the Commissioner and her team and the medical examiners have 45 days to analyse the complaints brought to their attention and follow up with you. If you are not the user concerned but have witnessed a situation where you feel a user's rights may have been infringed, you can also contact us so that we can intervene.

The Office of the Commissioner for Complaints and Service Quality can be reached by telephone at **1-877-361-2319** or by e-mail at **plaintes.cisssgaspesie@ssss.gouv.qc.ca**.



CENTRE DE FOIRES
DE SHERBROOKE

RETOUR SUR LES FINALES PROVINCIALES DES JEUX FADOQ LOOKING BACK AT THE PROVINCIAL FINALS OF THE FADOQ GAMES



Comme l'an dernier, les médaillés d'or des jeux régionaux se qualifiaient pour la grande finale provinciale à Sherbrooke. La délégation gaspésienne, composée de 37 participants, a concouru avec les médaillés d'or des quinze autres régions du Québec dans les disciplines de dards, baseball poche, golf et pickleball. Malheureusement, contrairement à l'année précédente où la région avait remporté 3 médailles, elle n'est pas montée sur le podium cette fois-ci.

Outre l'aspect compétition, ces finales offrent des occasions d'échanges et de rencontres dans une ambiance de camaraderie. Ainsi, à la fin de la première journée, nous avons été invités au théâtre Granada pour un dîner suivi d'un spectacle de Guylaine Tanguay qui fut grandement apprécié par les participants.

Like last year, the gold medalists from the regional games qualified for the grand provincial final in Sherbrooke. The Gaspé delegation, made up of 37 participants, competed against the gold medalists from the fifteen other regions of Quebec in darts, beanbag baseball, golf, and pickleball. Unfortunately, unlike the previous year when the region won 3 medals, they did not make it to the podium this time.

Beyond the competitive aspect, these finals provide opportunities for exchanges and meetings in an atmosphere of camaraderie. Thus, at the end of the first day, we were invited to the Granada Theatre for a dinner followed by a performance by Guylaine Tanguay, which was greatly appreciated by the participants."



VIVRE L'EXPÉRIENCE JUSQU'AU BOUT! LIVE THE EXPERIENCE TO THE FULLEST!"

François Lapierre, médaillé des finales provinciales des Jeux FADOQ l'an dernier, a ainsi obtenu la possibilité de participer aux finales des Jeux du Canada, qui se sont déroulées à Québec cet été.

Décidé à vivre pleinement cette expérience, il a eu le cran de se mesurer aux meilleurs joueurs canadiens. Et ce n'était pas une mince affaire, car le tirage au sort l'a placé dans un groupe composé exclusivement de joueurs ayant déjà reçu des distinctions au niveau national.

Bien qu'il ait été confronté au talent impressionnant de ses adversaires, François affirme avoir apprécié son aventure sur la scène pan-canadienne et en garde des souvenirs inoubliables.



François Lapierre, who won a medal at last year's FADOQ Games provincial finals, qualified for the Canada Games finals in Quebec this summer.

Eager to seize the opportunity, he bravely competed against top Canadian players, facing a group of previous national award winners. Despite the tough competition, François enjoyed his pan-Canadian experience and cherishes unforgettable memories.

Réservé aux jeunes de 50 ans et plus !

Librespace FADOQ^{MD} est un programme d'assurances auto et habitation **exclusif aux membres du Réseau FADOQ**. Profitez des avantages offerts par Intact Assurance tels que :

- **Rabais** sur vos assurances
- **Réduction de franchises** en cas de sinistre
- **Protection S.O.S. Identité^{MD} sans frais¹** en combinant vos assurances

Pour connaître tous les avantages offerts, appelez votre représentant en assurance dès maintenant ou composez le 1 866 477 5050

intact.ca

Assureur officiel
du réseau FADOQ



¹En cas de vol d'identité, la protection S.O.S. Identité^{MD} offre une couverture d'assurance pouvant aller jusqu'à 25 000 \$ pour le remboursement des dépenses engagées pour recouvrer votre identité. Ces offres peuvent varier et être modifiées sans préavis. L'information retrouvée dans cette publicité vous est fournie à titre indicatif seulement. Votre contrat d'assurance prévaut en tout temps. Veuillez le consulter pour un aperçu des protections et exclusions. Pour obtenir de plus amples informations sur cette offre et nos produits, veuillez communiquer avec votre représentant d'assurance ou consulter intact.ca. © 2023, Intact, Compagnie d'assurance. Tous droits réservés.

Nous sommes avec vous, avant, pendant et après

MAISON FUNÉRAIRE LEBLANC

720, chemin principal, Cap-aux-Meules, Québec G4T 1G7
Tél : 418 986-2615



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

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
14plus



PENTAG
ONE

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 | 1 866 225-5050

beneva



*Certains 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 **Le nom et le logo Beneva sont des marques de commerce de Groupe Beneva inc. utilisées sous licence.

Le temps des fêtes approche ! Pourquoi ne pas le passer de façon plus verte ? Après tout, le vert est une des couleurs de Noël !

The holiday season is coming! Why not spend it in a greener way? After all, green is one of the colors of Christmas!



Des idées cadeaux Gifts ideas

- Des moments ou des expériences
 - Un cadeau fabriqué de vos mains
 - Des recettes
 - Une épicerie pour les étudiants
-
- A Moment or an experience
 - A gift made by your hands
 - Recipes
 - A grocery for students



Emballages cadeaux Gift wrapping

- Réutiliser des emballages cadeaux
- Emballer avec du papier journal
- Emballer avec des tissus avec la méthode japonaise (furoshikis)
- Emballer avec du papier uni de style Kraft que vous pouvez même décorer
- Emballer avec du papier cadeau recyclable (sans motifs métallisés)



- Reuse gift wrapping
- Wrap with newspaper
- Wrap with fabrics using the Japanese method (furoshikis)
- Wrap with plain Kraft-style paper that you can even decorate
- Wrap with recyclable wrapping paper (without metallic patterns)



Décoration decoration

- Fabriquer ses décorations à partir de matières recyclées ou d'éléments de la nature
 - Acheter des décorations seconde main
 - Acheter des décorations qui vont perdurer ou qui peuvent se recycler
-
- Make your own decorations from recycled materials or elements of nature (a great activity)
 - Buy second-hand decorations
 - Buy decorations that will last or that can be recycled



cuisine COOKING

- Essayer une nouvelle recette à partir de produits locaux
 - Ajouter une option végétarienne à votre menu des fêtes
 - Partager en famille la préparation des repas
-
- Try a new recipe using local products
 - Add a vegetarian option to your holiday menu
 - Share meal preparation as a family



Qu'est-ce qui est plus écologique : le Noël naturel ou le sapin artificiel ? What is more ecological: a natural Christmas tree or an artificial one?

C'est le cycle de vie du sapin que nous devons analyser pour savoir lequel à la plus petite empreinte écologique.
It is the life cycle of the tree that we must analyze to know which one has the smallest ecological footprint.

Sapin naturel / Natural fir tree

- Fabriqué de matières naturelles (bois et épines)
Made from natural materials (wood and thorns)
- Fin de vie à l'écocentre ou dans le feu de foyer
End of life at the ecocentre or in the fireplace
- Émet 3,1 kg de CO₂ par an
Emits 3.1 kg of CO2 per year
- Capte du CO₂ / Captures CO₂

VS

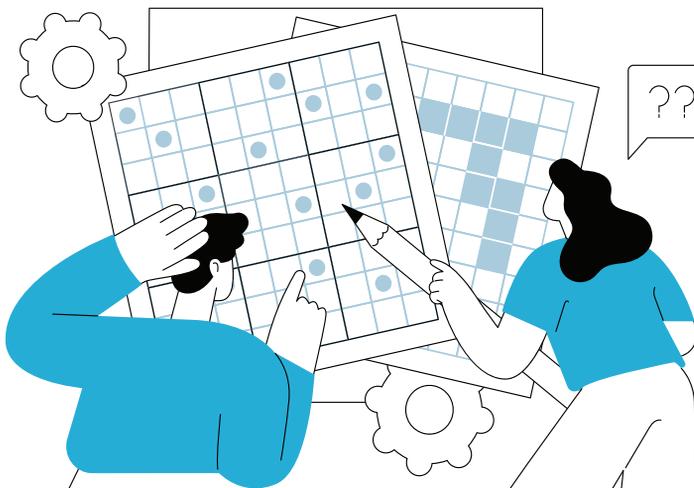
Sapin artificiel / Artificial tree

- Fabriqué à partir de matières très polluantes (PVC ou métal)
Made from highly polluting materials (PVC or metal)
- Fin de vie aux déchets / End of life in the waste
- Émet 8,1 kg de CO₂ par an / Emits 8.1 kg of CO₂ per year
- Émet du CO₂ (fabrication et voyage depuis sa provenance)
Emits CO2 (manufacturing and travel from its origin)
- Doit être utilisé pendant 20 ans pour devenir écologique
Must be used for 20 years to become ecological

L'empreinte carbone des sapins artificiels est trois fois plus importante que celle des sapins naturels. Donc, le sapin de naturel est la meilleure option !

The carbon footprint of artificial trees is three times greater than the natural trees. So, the natural tree is the best option!

SUDOKU



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



10%

sur les produits d'inhumation (Urno, Cercueil)

Aux membres FADOQ seulement

HG
DIVISION

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

info
FADOQ



Région Gaspésie
Îles-de-la-Madeleine

L'**Info-FADOQ** est entièrement conçu et rédigé par le bureau régional de la FADOQ-GÎM à Gaspé et ses fiers collaborateurs. N'hésitez pas à nous faire part de sujets que vous voudriez voir abordés dans ce magazine! Envoyez vos suggestions à communication@fadoqgim.ca.

Info-FADOQ is entirely designed and written by the regional office of FADOQ-GÎM in Gaspé and its proud collaborators. Feel free to share any topics you would like to see covered in this magazine! Send your suggestions to communication@fadoqgim.ca.



Par / By **Océanne Brochu**,
ergothérapeute et co-fondatrice d'Horizon / occupational therapist and co-founder of Horizon

« Mieux gérer son énergie signifie être en mesure de composer avec la fatigue tout en accomplissant les activités qui donnent un sens à notre quotidien. »¹

La fatigue peut se manifester par différents signes. Elle peut varier d'un moment à l'autre. D'une personne à l'autre, les signes de fatigue varient. Les effets de la fatigue peuvent atteindre l'ensemble du fonctionnement de la personne.

Il est possible de développer des stratégies qui viseront à briser le cercle vicieux de la fatigue. D'abord, une première étape importante est de savoir reconnaître les premiers signes de la fatigue. Ensuite, pour maintenir un bon niveau d'énergie, il est possible d'apprendre à réaliser nos activités autrement. Par exemple, diviser ses activités en étapes, diviser l'activité en périodes plus courtes ou faire une pause durant l'activité pour se reposer sont des stratégies.²

Dès les premiers signes de fatigue, il est possible de mettre en œuvre des stratégies de gestion de l'énergie. Maintenant, à vous de les identifier et d'en découvrir des nouvelles!

*"Better managing your energy means being able to cope with fatigue while still accomplishing activities that give meaning to your daily life."*¹

Fatigue can manifest itself through various signs, which can fluctuate over time. These signs differ from person to person. The effects of fatigue can impact all aspects of a person's functioning.

It is possible to develop strategies aimed at breaking the vicious cycle of fatigue. First, an important step is to recognize the early signs of fatigue. Then, to maintain a good energy level, one can learn to approach activities differently. For example, breaking tasks into steps, dividing activities into shorter periods, or taking a break during an activity to rest are useful strategies.²

At the first signs of fatigue, it is possible to implement energy management strategies. Now, it's up to you to identify them and discover new ones!



Questions réflexives sur votre gestion d'énergie au quotidien

Reflective questions on your daily energy management

Quels sont vos premiers signes de fatigue?

Quelles activités sont les plus énergivores dans votre quotidien?

Quelles stratégies adoptez-vous pour améliorer votre niveau d'énergie ?

What are your first signs of fatigue?

Which activities are the most energy-consuming in your daily life?

What strategies do you use to improve your energy levels?



1. Cirris. (s.d.). Le cercle vicieux de la fatigue. CIUSSS de la Capitale-Nationale. <https://www.cirris.ulaval.ca/wp-content/uploads/2021/07/Cercle-vicieux-de-la-fatigue-et-cycle-positif-de-gestion-de-lenergie.pdf>.

2. Cantin, J-F et al. (2014) Le guide de l'énergie Vers une meilleure gestion de la fatigue. IRDPQ. <https://www.cassetete22.com/wp-content/uploads/2017/06/Guide-de-l%C3%A9nergie-Guide-de-l'intervenant-Par-l%E2%80%99-IRDPQ-Quebec.pdf>



Jean Coutu

SUCCURSALE DE GASPÉ

PHARMACIE ANNABELLE LACHANCE & MARILOU CURADEAU-SAVAGE

CONSEILS SANTÉ

L'importance de la protection solaire en hiver



VOIR L'ARTICLE
COMPLÉT EN LIGNE
JEANCOUTU.COM

- ✓ Munissez-vous d'un bon écran solaire.
- ✓ Couvrez-vous la tête avec une tuque, celle-ci préviendra les coups de soleil au niveau de votre cuir chevelu et de vos oreilles.
- ✓ N'oubliez pas de protéger vos yeux! Les rayons UV pouvant être néfastes pour la santé visuelle.
- ✓ Protégez vos lèvres avec un baume contenant une protection solaire.
- ✓ Évitez l'exposition au soleil lorsqu'il est à son plus fort, soit entre 10 h et 15 h.



418 368-5501

79, RUE JACQUES-CARTIER