



Région Gaspésie
Îles-de-la-Madeleine

info FADOQ

INFO-FADOQ - Printemps - Spring - 2024 - Vol. 34, n° 3

Pour nous joindre/Reach us at

418 368-4715

info.membre@fadoqim.ca

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



communication@fadoqim.ca

Photo : Julie Bujold
Sur le quai de Sainte-Flavie

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,

Nous voilà déjà en 2025! Comme le temps file! Nous vous invitons à savourer chaque journée, à semer l'amour autour de vous et à profiter pleinement des belles opportunités qui s'offrent à vous.

Cette année promet d'être riche en activités, notamment avec une nouveauté : l'ajout d'un volet voyages de groupe réalisé en collaboration avec nos amis de la région du Bas-Saint-Laurent.

Nous poursuivrons avec détermination notre lutte contre l'âgisme et continuerons de promouvoir la bienveillance envers les aînés. Ensemble, avec le grand Réseau FADOQ, nous défendrons les droits des aînés auprès des deux paliers gouvernementaux, qu'il s'agisse de préserver ou d'améliorer certains avantages fiscaux, ou encore de veiller aux enjeux liés à l'accès aux soins de santé.

Notre équipe est également déjà mobilisée pour organiser la 3^e édition des Jeux FADOQ-GÎM. Nous sommes impatients d'accompagner nos athlètes vers les finales provinciales qui auront lieu en septembre prochain!

Par ailleurs, nous travaillons activement pour enrichir notre offre de rabais et privilèges auprès des marchands locaux. Ces nouveautés s'ajouteront à la centaine d'avantages déjà en place. Pour rester informés de nos initiatives, suivez notre page Facebook et consultez régulièrement notre site web.

Cette année, nous visons un objectif ambitieux : atteindre les 9000 membres! Prêts à relever ce défi avec nous? Parlez de la FADOQ Région Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine à vos amis, voisins ou proches; ils vous remercieront, c'est certain!

Bonne année à tous!

Dear Members,

Here we are already in 2025! How time flies! We invite you to savor each day, spread love around you, and fully enjoy the wonderful opportunities that come your way.

This year promises to be full of activities, including an exciting new addition: a group travel program in collaboration with our friends from the Bas-Saint-Laurent region.

We will continue our steadfast fight against ageism and will further promote the well-being of seniors. Together with the larger FADOQ Network, we will advocate for seniors' rights with both levels of government, whether it's about preserving or enhancing certain tax benefits or addressing issues related to access to healthcare.

Our team is already hard at work organizing the 3rd edition of the FADOQ-GÎM Games. We are eager to support our athletes as they head toward the provincial finals in September!

In addition, we are actively working to expand our range of discounts and privileges with local merchants. These new benefits will add to the hundred or so already available. To stay updated on our initiatives, follow our Facebook page and visit our website regularly.

This year, we have set an ambitious goal: reaching 9,000 members! Ready to take on this challenge with us? Spread the word about the FADOQ Région Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine to your friends, neighbors, or loved ones—they'll thank you for it, guaranteed!

Wishing you all a wonderful year!

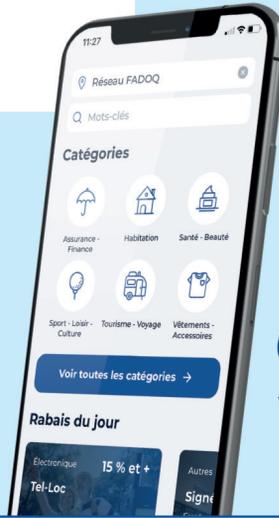


RABAIS RÉGIONAUX REGIONAL DISCOUNTS



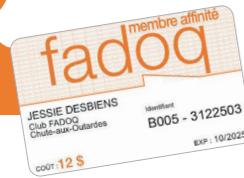
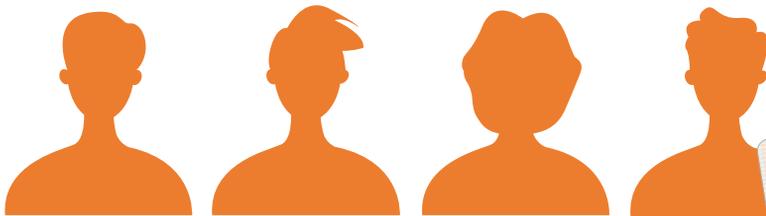
**ACCÉDEZ À VOS RABAIS
EN LIGNE SUR fadoqgim.ca**

**ACCESS YOUR DISCOUNTS
ONLINE AT fadoqgim.ca**



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

**ACCESS YOUR DISCOUNTS
WITH THE FADOQ MOBILE APPLICATION**



À qui s'adresse la carte membre Affinité



Elle s'adresse aux membres d'un Club FADOQ qui voudraient également participer aux activités d'un autre club que le leur.



Elle peut aussi convenir aux personnes de moins de 50 ans qui désirent participer aux activités d'un club ou encore, aux activités offertes par le bureau régional de la FADOQ-GÎM.



**Cette carte ne donne cependant pas droit
aux activités provinciales, ni aux rabais,
ni encore au magazine Virage.**

La carte Membre Affinité FADOQ est disponible depuis le 1^{er} septembre 2024.
Elle remplace la carte CONJOINT (-50) et la carte AMI, et elle est au coût de 12 \$ par an.

fadoq

Région Gaspésie
Îles-de-la-Madeleine

Prendre les bonnes décisions en matière de consommation et faire valoir ses droits

Source : **Office de protection du consommateur**

Aînés et consommation : des droits à faire valoir.

www.opc.gouv.qc.ca

Lorsqu'il s'agit d'effectuer un achat, nous sommes souvent guidé par nos émotions, faisant fi de notre côté rationnel. Pour prévenir de nombreuses déceptions, l'Office de la protection du consommateur a conçu le guide *Aînés et consommation : des droits à faire valoir*, un outil de référence destiné à informer les consommateurs sur leurs droits. C'est en quelque sorte un aide-mémoire, proposant des questions clés à se poser avant d'acheter un produit, d'accepter une offre ou de signer un contrat.

Il détaille également vos recours en cas de litige avec un commerçant, ainsi que les étapes à suivre pour faire valoir vos droits. Vous y trouverez tous les outils nécessaires pour faire des choix éclairés en matière de consommation, contribuant ainsi à préserver votre sérénité.

Voici quelques sujets abordés qui sont développés plus longuement dans ce guide :

Garanties légales

Avant d'acheter une garantie prolongée, le commerçant devrait vous informer que tout bien acheté est déjà couvert par des garanties légales gratuites.

Erreurs de prix à la caisse

Les commerçants doivent afficher le prix sur chaque produit en vente, ou encore, ils doivent appliquer la Politique d'exactitude des prix en cas d'erreur à la caisse.

Téléphonie, accès à Internet et systèmes d'alarme ou d'alerte médicale

Avant de signer un contrat pour ces services assurez-vous de bien évaluer vos besoins et connaître les règles encadrant ces contrats.

Vente itinérante

Vous trouverez un rappel des règles encadrant les pratiques des vendeurs itinérants, en porte-à-porte ou à un kiosque temporaire.

Cours

Si vous envisagez de suivre des cours, de danse, de peinture ou de langues, sachez que ces activités sont encadrées par des règles.

Services funéraires et sépulture

L'achat de services funéraires ou de sépulture implique des coûts importants : il est avantageux de prendre le temps de bien vous informer avant de choisir.

Produits miracles offerts en ligne

Soyez vigilant face aux offres en ligne ou par la poste promettant perte de poids, jeunesse, énergie ou guérison. Quand c'est trop beau pour être vrai... c'est souvent faux.



Pour consulter le guide, vous pouvez scanner le code suivant, ou encore le télécharger à l'adresse suivante :

cdn.opc.gouv.qc.ca/media/documents/a-propos/Education/OPC_Guide_Aines_Consummation.pdf

Make the right decisions regarding consumption and assert your rights

Source: **Office de protection du consommateur**
Aînés et consommation : des droits à faire valoir.
www.opc.gouv.qc.ca

When it comes to making a purchase, we are often guided by our emotions, ignoring our rational side. To help prevent many disappointments, the Consumer Protection Office has created the guide "Aînés et consommation : des droits à faire valoir" (Seniors and Consumption: Asserting your Rights) (in French only), a reference tool designed to inform consumers about their rights. It serves as a sort of checklist, offering key questions to ask yourself before buying a product, accepting an offer, or signing a contract.

The guide also details your options in the event of a dispute with a merchant, as well as the steps to take to assert your rights. You will find all the tools you need to make informed decisions about consumption, helping you maintain peace of mind.

Here are some of the topics covered, which are explored in greater detail in this guide:

Legal warranties

Before purchasing an extended warranty, the merchant should inform you that any item you buy is already covered by free legal warranties.

Price errors at checkout

Merchants must display the price on each product for sale or apply the "Politique d'exactitude des prix" (Price Accuracy Policy) in the event of a checkout error.

Telephony, Internet access, and alarm or medical alert systems

Before signing a contract for these services, make sure to carefully assess your needs and understand the rules governing these contracts.

Door-to-door sales

You will find a reminder of the rules governing the practices of itinerant sellers, whether door-to-door or at a temporary kiosk.

Courses

If you are considering taking courses in dance, painting, or languages, be aware that these activities are governed by rules.

Funeral and burial services

Purchasing funeral or burial services involves significant costs, so it's beneficial to take the time to thoroughly inform yourself before making a choice.

Miracle products offered online

Be cautious of online or mail offers promising weight loss, youth, energy, or healing. When it seems too good to be true... it often is.



To view the guide, you can scan this code, or download it at the following address:

cdn.opc.gouv.qc.ca/media/documents/a-propos/Education/OPC_Guide_Aines_Consommation.pdf

3^e édition
2025

C'EST REPARTI!
HERE WE GO AGAIN!

Jeux
fadoq
Gaspésie
Îles-de-la-Madeleine

12
AVRIL



26
AVRIL



24
MAI



31
MAI



14
JUIN



5
JUILLET



De retour pour une 3^e année consécutive, les Jeux FADOQ-GÎM célèbrent leur succès grandissant après avoir doublé leur taux de participation lors de l'édition 2024. Fort de cette réussite, le comité organisateur a choisi de reconduire les disciplines qui ont marqué les éditions précédentes.

Lancement de la troisième édition avec le whist militaire

Le très attendu tournoi de whist militaire, qui avait réuni 26 équipes l'an dernier, reviendra à la salle Elphège-Huet de Saint-Majorique le 12 avril.

Les dards sont de retour

La compétition de dards en double se déroulera une fois de plus chez notre partenaire fidèle, la Légion Royale canadienne de Gaspé, le 26 avril.

Le baseball poche à l'honneur à Grande-Vallée

Le Club Roch-Fournier de Grande-Vallée accueillera pour la troisième fois la compétition de baseball poche, prévue le 24 mai. Avec une popularité croissante, cette discipline vise à attirer 10 équipes cette année pour une compétition relevée.

Nouveautés pour le pickleball

Le tournoi de pickleball se tiendra au Pavillon des sports de Gaspé le 31 mai. Particularité de cette édition : les participants auront la possibilité de s'inscrire dans deux catégories.

La marche prédiction et son rendez-vous convivial

La traditionnelle marche prédiction aura lieu sur la piste d'athlétisme de Gaspé et se conclura au Club Le Croissant d'Or. Les participants y partageront un dîner convivial, suivi de l'annonce des résultats.

Le golf à Murdochville : une formule revisitée

Seul changement au programme cette année, la compétition de golf se déplacera à Murdochville le 5 juillet avec une formule enrichie. Tous les détails seront disponibles sur la page Facebook officielle.

Le comité organisateur vous attend avec enthousiasme pour faire de cette 3^e édition un nouveau succès. Venez nombreux!

Returning for a 3rd consecutive year, the FADOQ-GÎM Games celebrate their growing success after doubling their participation rate during the 2024 edition. Building on this achievement, the organizing committee has chosen to continue with the disciplines that defined previous editions.

Launch of the third edition with military whistThe highly anticipated military whist tournament, which brought together 26 teams last year, will return to Elphège-Huet Hall in St-Majorique on April 12.

Darts are back

The doubles darts competition will once again take place at our loyal partner, the Royal Canadian Legion in Gaspé, on April 26.

Baseball poche Shines in Grande-Vallée

The Roch-Fournier Club in Grande-Vallée will host the pocket baseball competition for the third time on May 24. With its growing popularity, this discipline aims to attract 10 teams this year for an exciting competition.

New Features for Pickleball

The pickleball tournament will be held at the Gaspé Sports Pavilion on May 31. A new feature this year: participants will have the opportunity to register in two categories.

The Prediction Walk and Its Friendly Gathering

The traditional prediction walk will take place at the Gaspé athletics track and will conclude at Le Croissant d'Or Club. Participants will share a convivial lunch, followed by the announcement of the results.

Golf in Murdochville: A Revamped Format

The only change to the program this year is the golf competition, which will move to Murdochville on July 5 with an enhanced format. All details will be available on the official Facebook page.

The organizing committee eagerly awaits your participation to make this third edition another success. Join us in great numbers!



Réservé aux jeunes de 50 ans et plus !

LibrEspace FADOQ^{MD} est un programme d'assurances auto et habitation exclusif aux membres individuels du Réseau FADOQ offrant des avantages tels que :

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

Pour connaître tous les autres avantages offerts, appelez votre représentant ou composez le
1 866 477 5050

Assureur officiel
du Réseau FADOQ



En 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 exposé des protections et exclusions. Votre carte de membre individuel FADOQ doit être valide tant que votre contrat d'assurance est en vigueur. Pour obtenir de plus amples informations sur cette offre et nos produits, veuillez communiquer avec votre représentant d'assurance ou consultez intact.ca. © 2024, 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

NOUVEAU!

NEW!

10% de rabais sur la marchandise à
prix régulier offert aux membres FADOQ !

10% Discount on Regular-Priced Merchandise Offered to FADOQ Members

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 Gaspe



uniprix

IGA

Club

GRENIER

BANQUE
NATIONALE

Hart

sports
experts

L'ÉQUIPEUR

Claire France
14 plus



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



*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 ¹⁰ Le nom et le logo Beneva sont des marques de commerce de Groupe Beneva inc. utilisées sous licence.



Écocentre

Comme vous le savez sûrement déjà, à la maison, il y a 3 types de bacs pour bien trier nos matières résiduelles : le bac bleu pour la récupération, le bac brun pour le compost et le bac noir ou vert pour les déchets. Mais saviez-vous qu'il y a aussi un endroit pour déposer vos matières valorisables qu'elles soient grosses ou petites? Eh oui, nous parlons bien des écocentres!

Mais que pouvons-nous aller porter dans un écocentre?

Voici les 3 grandes catégories de matières acceptées à l'écocentre :

LES DANGEREUX THE DANGEROUS



ÉLECTRONIQUES ELECTRONICS



LES ENCOMBRANTS BULKY ITEMS



Cette liste peut varier suivant l'écocentre de votre municipalité. Les matières déposées à l'écocentre seront retraitées et valorisées au lieu d'être enfouies. Par exemple :

- Les peintures sont transformées en nouvelle peinture recyclée.
- Les pneus sont recyclés en tapis ou remoulés en nouveaux pneus.
- Les gaz polluants de nos frigos seront captés et traités afin d'éviter d'être relargués dans l'atmosphère.

Pour connaître l'emplacement et les heures d'ouvertures de l'écocentre le plus près de chez vous, on vous invite à consulter notre site Internet (ritmrg.com) ou votre calendrier de collecte. Vous y trouverez des informations comme les matières refusées et acceptées dans nos écocentres. Et bonne nouvelle : certaines de ces matières sont sans frais!

Ecocenter

As you probably already know, at home, there are 3 types of bins to properly sort our residual materials: the blue bin for recycling, the brown bin for compost and the black or green bin for waste. But did you know that there is also a place to drop off your recyclable materials, whether large or small? And yes, we are talking about ecocenter!

But what can we take to an ecocenter?

Here are the 3 main categories of materials accepted at the ecocenter:

This list may vary depending on the ecocenter in your municipality. Materials disposed of at the ecocenter will be reprocessed and recovered instead of being landfilled. For example:

- Paints are transformed into new recycled paint.
- Tires are recycled into carpets or remolded into new tires.
- Pollutant gases from our fridges will be captured and treated to prevent them from being released into the atmosphere.

To find out the location and opening hours of the ecocenter nearest you, we invite you to consult our website (ritmrg.com) or your collection calendar. You will find information such as materials refused and accepted in our ecocenter. And good news: some of these materials are free!

Jardins et Plates-bandes Gardens and Flowerbeds



Le printemps arrive prochainement! C'est le temps de penser à son jardin et aux aménagements. Pour bien nourrir nos plantations cette année, le compost de la RITMRG est un engrais naturel, issu de la décomposition de matières organiques générées sur notre territoire! Cet engrais est en vente à bas prix et en vrac à notre site de compostage à Chandler ou à l'écocentre de Gaspé.

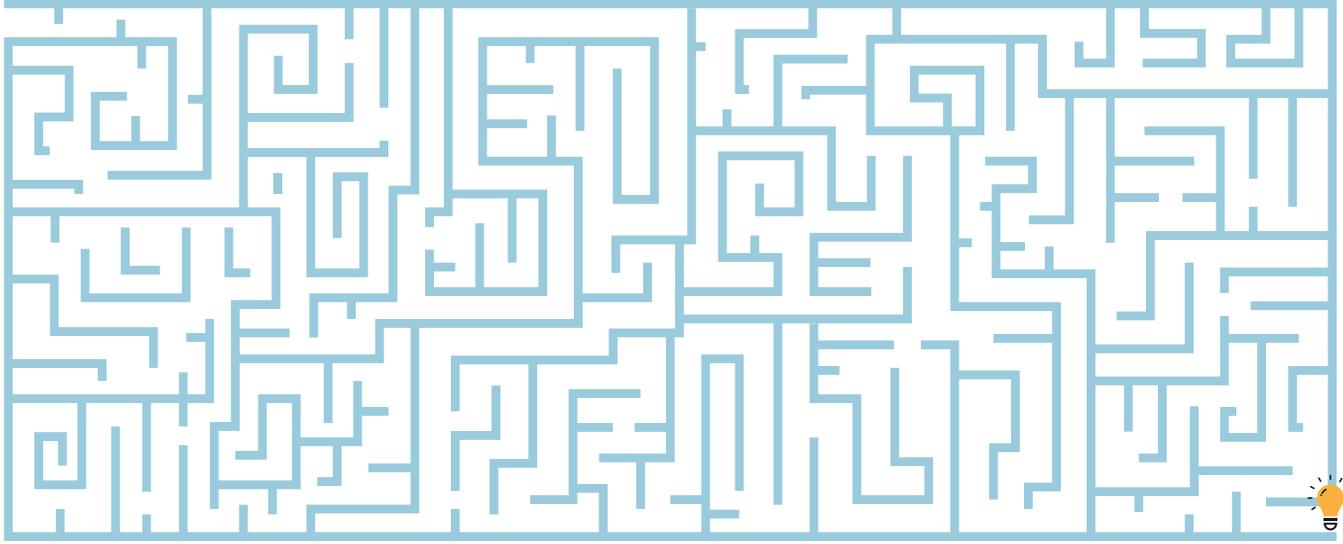
Aussi, pour diminuer la présence de mauvaises herbes, la RITMRG vous propose de mettre du granulat de verre dans vos plates-bandes. Ce granulat provient de la transformation locale des bouteilles de verre déposées au bac bleu par nos citoyens et commerces. Vous pouvez vous procurer ce granulat au centre de tri de Grande-Rivière. Pour en savoir plus sur le procédé, visitez notre site Internet!

Spring is coming soon! It's time to think about your garden and landscaping. To properly nourish our plants this year, the RITMRG compost is a natural fertilizer, resulting from the decomposition of organic matter generated on our territory! This fertilizer is on sale at a low price and in bulk at our composting site in Chandler or at the Gaspé ecocenter.

Also, to reduce the presence of weeds, the RITMRG suggests you put glass granulate in your flowerbeds. This granulate comes from the local processing of glass bottles placed in the blue bin by our citizens and businesses. You can get this granulate at the Grande-Rivière sorting center. To learn more about the process, visit our website!



labyrinthe - labyrinth



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

info
FADOQ

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 **Camélia Mailhot Tanguay**,
ergothérapeute et co-fondatrice d'Horizon / occupational therapist and co-founder of Horizon

Rester actif l'hiver

L'hiver peut engendrer des défis particuliers pour rester actif et aller dehors. Notamment le froid, les surfaces enneigées et les différentes étapes supplémentaires associées à certaines activités. Par exemple, déneiger sa voiture, se vêtir adéquatement en fonction de la météo, entre autres.

Parfois, il arrive qu'une activité normalement toute simple à nos yeux devienne une montagne dans certains contextes. Il est alors possible de mettre en place des stratégies qui viseront à diminuer l'ampleur du défi en réalisant nos activités autrement. Si nous analysons l'exemple d'une marche, il est possible de diminuer notre objectif en terme de durée, de choisir un lieu à proximité de chez soi afin de s'éviter un déplacement en voiture, de choisir un moment dans notre journée qui concorde avec notre niveau d'énergie, d'utiliser des équipements appropriés (par exemple des bonnes bottes, bâtons de marches, crampons, raquettes) et/ou de planifier une marche avec un.e ami.e.

L'essentiel est d'identifier des activités qui sont importantes pour nous. Ainsi, l'identification de stratégies pour adapter nos activités devient plus motivante!

Staying Active during Winter Time

Winter can present unique challenges for staying active and spending time outdoors. These include the cold, snowy surfaces, and the additional steps required for certain activities. For example, clearing snow off your car, dressing appropriately for the weather, and so on.

Sometimes, an activity that normally seems simple can feel like a major hurdle in certain contexts. In such cases, it's possible to implement strategies to reduce the challenge by approaching activities differently. If we take walking as an example, you could reduce the duration of your walk, choose a location near your home to avoid driving, pick a time of day that aligns with your energy level, use appropriate equipment (e.g., sturdy boots, walking poles, ice cleats, snowshoes), or plan a walk with a friend.

The key is to identify activities that matter to you. This way, finding strategies to adapt them becomes more motivating!



Questions réflexives sur votre gestion d'énergie au quotidien

Reflective questions on your daily energy management

Quelles sont les activités qui vous permettent de rester actif l'hiver?

Quelle activité est plus difficile à intégrer l'hiver?

Quelles sont les stratégies que vous pourriez adopter pour adapter cette activité?

What activities help you stay active during the winter?

Which activity is harder to incorporate in winter?

What strategies could you adopt to adapt this activity?





Jean Coutu

SUCCURSALE DE GASPÉ
PHARMACIE ANNABELLE LACHANCE & MARILOU CURADEAU-SAVAGE

CONSEILS SANTÉ

Les blessures sportives : prévention et traitement

Le sport a un côté paradoxal : indéniablement bon pour la santé, il est également source de maux physiques motivant un grand nombre de consultations médicales. Or, plusieurs de ces consultations pourraient être évitées, voici quelques conseils visant à prévenir les blessures sportives :

- ✓ Buvez beaucoup d'eau avant, pendant et après un effort physique.
- ✓ Faites des exercices d'échauffement avant toute activité physique.
- ✓ Apprenez à doser vos efforts.
- ✓ Respectez vos limites. Demeurez à l'écoute de votre corps.



VOIR L'ARTICLE
COMPLET EN LIGNE

JEANCOUTU.COM

418 368-5501

79, RUE JACQUES-CARTIER

