



## BÉNIS CES JOURS DEVANT NOUS

Bénis, Seigneur, cette nouvelle année, tous ces jours devant nous  
qui vont passer comme l'éclair, jours de joie et jours de peine.

Chaque jour est un don que tu nous fais, Seigneur  
chaque jour est le commencement de ton Royaume.  
Bénis, Seigneur, cette nouvelle année.

Bénis ceux qui s'efforcent, au milieu des guerres et des violences,  
de bâtir un monde plus fraternel.  
Bénis tous les peuples de la terre afin qu'ils soient dans la paix.

Bénis tous ceux qui souffrent de la maladie, de l'injustice,  
de la haine, du malheur innocent.  
Bénis tous ceux qui, cette année, vont te rejoindre.

Bénis tous ceux qui te reconnaissent comme le seul Seigneur,  
Bénis ton Église partagée, divisée, rassemble-la dans l'unité.  
Bénis tous ceux qui forment ton peuple.

Bénis, Seigneur, cette nouvelle année,  
aide-nous à vivre tout au long des jours  
dans l'allégresse et la sérénité, la tendresse et la fidélité. Amen

J.P. Dubois-Dumée (fourni par Mme Andrina Dubé-Côté  
Le Messager de Saint-Antoine - Janvier-février 1994)

---

**UNIVERSITÉ DU TROISIÈME ÂGE DU NORD-OUEST, inc.**

165, boulevard Hébert  
EDMUNDSTON, NB  
E3V 2S8

Tél : 506-737-5095

Télec : 506-737-5098

Courriel : [utano@umce.ca](mailto:utano@umce.ca)

# Un mot de notre président

2

Chers membres,

Nous voilà déjà aux portes des fêtes de Noël. Votre organisme est à l'oeuvre depuis plusieurs mois déjà et entrevoit le reste de l'année avec enthousiasme.

Après avoir travaillé à la dernière Foire brayonne dans le but de se faire des revenus, l'UTANO a encore une fois continué d'offrir une série de cours à ses membres. Malgré l'absence, pour raison de maladie, de l'un de ses enseignants, 320 membres ont suivi les cours offerts ; il est probable que le tout reviendra à la normale dès le début janvier 2003.

Les dîners-causerie organisés dans toutes les régions en collaboration avec la Régie régionale de la santé 4, ont obtenu un éclatant succès ; 317 personnes y ont participé.

Conscient de notre impact positif dans notre milieu, les responsables du concert «Noël de partage», qui aura lieu le 15 décembre en l'Église Notre-Dame-des-Sept-Douleurs, ont décidé de verser à l'UTANO les profits réalisés lors de ce spectacle ; nous les remercions beaucoup.

Je veux, pour la deuxième fois, vous entretenir très brièvement du premier congrès de l'Association des universités du troisième âge francophones en Amérique

(AUTAFA). L'UTANO a été choisie comme l'organisme hôte de ce congrès. C'est un honneur pour nous et nous devons être à la hauteur des espoirs des dirigeants de cette association. Nous recevrons des gens du Québec, de l'Ontario, des quatre coins du Nouveau-Brunswick et peut-être de l'Ouest canadien. Nous pourrions assister à des conférences de qualité qui porteront entre autre sur le bien-être, le rôle économique, politique et communautaire des personnes à la retraite ainsi que de l'enseignement à être dispensé à une classe de gens dont le nombre augmente d'une façon fulgurante. Nous pourrions participer à des discussions avec des animateurs compétents et finalement participer à certaines activités sociales telles que réception, souper, etc. Tout en défrayant un frais d'inscription minime.

Réservez les 11, 12 et 13 juin prochain pour ce congrès ; la participation de nos membres est essentielle pour la réussite de cet événement. Soyez avec nous !

En conclusion, je veux au nom du conseil d'administration et en mon nom personnel souhaiter à tous et à toutes un très joyeux Noël et des Fêtes d'amour au milieu des vôtres.

Carmel Caouette, président

## Premier congrès de l'Association des universités du troisième âge francophones en Amérique

Fondée en juin 2002, l'**Association des universités du troisième âge francophones en Amérique** (AUTAFA), en partenariat avec l'Université du Troisième Âge du Nord-Ouest (UTANO) tiendra son premier congrès à Edmundston les **11, 12 et 13 juin 2003** sous le thème «**Une société en mouvance...un défi pour les UTA**».

Dans une société en mouvance, les aînées et aînés constatent que tout est remis en question et que rien ne peut être pris pour acquis.

Pourtant cette précarité arrive au moment où les aînées et aînés ont de plus en plus de temps à consacrer à la famille et à la communauté. Cette nouvelle réalité suscite de nombreuses questions et il devient nécessaire de soutenir la réflexion continue pour que des éléments de réponse puissent émerger de ce questionnement.

Les activités du congrès seront variées : conférences, ateliers de réflexion, panels ou présentations libres, réunion générale de l'AUTAFA, lancement officiel du

site Web de l'AUTAFA . Ceci est un congrès à ne pas manquer et surtout que vous aurez rarement l'occasion d'assister à un congrès d'une telle envergure au coût minime de 25 \$ pour le congrès et banquet. Réservez dès maintenant les dates du **11, 12 et 13 juin 2003**.

Pour avoir plus d'information ou pour vous inscrire, vous pouvez consulter le site Web de l'UTANO au [www.umce.ca/utano](http://www.umce.ca/utano) D'autres informations vous seront transmises au début de l'an 2003.

## Cours offerts

par l'Éducation permanente de l'UMCE, campus d'Edmundston  
aux membres de l'Université du Troisième Âge du Nord-Ouest inc.

Un minimum de 35 personnes est requis et un maximum de 80 personnes sera accepté dans chaque cours. **Tous les étudiants doivent se réinscrire.** Vous pouvez vous inscrire dès maintenant et jusqu'au 3 janvier. Vous devez être membre en règle de l'UTANO au moment de l'inscription et assister régulièrement à vos cours.

Sigle	Cours	Professeur	Date	Heure	Local
MEPS-1683	Gymnastique rythmique sportive Edmundston	Diane LANG	mardi 7 janv.	13h30	Gymnase UMCE
MEPS-1683	Gymnastique rythmique sportive Edmundston	Diane LANG	mercredi 8 janv.	13h30	Gymnase UMCE
MEPS-1683	Gymnastique rythmique sportive Clair	Pierre HÉBERT	mardi 7 janv.	10 h	Chevaliers/Colomb Clair
MEPS-1683	Gymnastique rythmique sportive Grand-Sault	Diane LANG	jeudi 9 janv.	13h30	Club d'Âge d'Or Grand-Sault
SCRE-1110	Les grandes religions Edmundston	Gaëtan CÔTÉ	lundi 6 janv.	09h30	Amphithéâtre UMCE - PLL019
SCRE-4530	Morale chrétienne et sexualité Grand-Sault	Gaëtan CÔTÉ	mardi 7 janv.	13h15	Salle Roger Dionne Église Assomption

Pour inscription :	région d'Edmundston	Bureau de l'UTANO	737-5095
	région du Haut-Madawaska	Betty Levasseur	992-3378
		Éva Landry	992-2553
	région de Grand-Sault	Gaëtane Morneault	473-3652

### Coin des hobbies...

Vous avez des **hobbys**, des **passé-temps** ! Vous êtes **collectionneur** ! Vous voulez **partager** avec les autres membres de l'UTANO, notre petit journal vous en offre la possibilité. Envoyez l'information à :

Coin des hobbies UTANAUTE  
165, boulevard Hébert  
Edmundston, NB E3V 2S8

### ÊTRE PHILATÉLISTE

Vous raconter en quelques lignes le plaisir de découvrir, la complexité d'être collectionneur de timbres me serait très difficile. Les souvenirs des premiers timbres et premières albums remontent à plus de 45 ans et j'ai encore en mémoire la

difficulté de définir le système unique de numération du catalogue Scott (exemple : timbre Japon et Chine).

Pendant plus de vingt ans, j'ai collectionné les timbres oblitérés

(usagés) de tous les pays. Il faut cependant noter que depuis quelques années, je me spécialise surtout dans les timbres du Canada.

Il y a une explication pour chaque timbre et ils peuvent être consacrés à une infinité de sujet et être créés

de nombreuses façons symboliques ou réalistes. Être philatéliste m'a permis d'acquérir des connaissances sur la culture de nos provinces, de nos territoires et l'histoire qui a modelé le Canada.

Je travaille sur l'inventaire de ma collection dans les périodes creuses de l'hiver. Je me procure le catalogue de l'année pour définir les prix du marché; il est quand même assez varié et plusieurs timbres montent en valeur comme par exemple le timbre numéro 387, voie maritime du St-Laurent, émis

le 26 juin 1959. Sa valeur de vente était de 5 ¢. Il y a eu une erreur sur quelques-uns et ceux-ci valent aujourd'hui 15 000 \$ le timbre mais malheureusement, il ne fait pas partie de ma collection.

En cadeau, à chaque année, je reçois l'album souvenir qui comprend les timbres émis durant l'année et cette collection date du début des années 1980. J'ai arrêté de fumer ce qui a été bénéfique pour ma santé et en plus l'argent économisé m'a permis d'agrandir ma collection.

Du feuillet souvenir aux timbres à rouleau, tout est important dans une collection. C'est pourquoi il est très difficile de calculer la valeur monétaire d'une collection. Pour moi, cela a plutôt une valeur sentimentale transmise de génération en génération. Je partage et échange maintenant avec mes petits-enfants.

La philatélie est un passe-temps très enrichissant et selon moi, cela nous permet de consacrer des heures au plus beau loisir éducationnel qui soit.

Roméo Aubut, Saint-Martin

## COURS EN INFORMATIQUE offert par l'Université du Troisième Âge du Nord-Ouest inc.

### EDMUNDSTON

	Lundi 13 janvier	Mardi 14 janvier	Mercredi 15 janvier	Jeudi 16 janvier	Vendredi 17 janvier
09h30	Word / Windows	Word / Windows Power Point	Word / Windows	Word / Windows Power Point	Internet débutant
13h00	Word / Windows Power Point	Word / Windows Power Point	Word / Windows Power Point	Word / Windows Power Point	Internet avancé
15h15	Initiation à l'ordinateur	Word / Windows Power Point	Initiation à l'ordinateur	Word / Windows Power Point	

Chaque cours est d'une durée de 20 heures et le coût est de 65 \$. Un minimum de 8 personnes est requis pour chaque cours. **Vous pouvez vous inscrire dès maintenant et jusqu'au 3 janvier.**

### GRAND-SAULT

	Mercredi 8 janvier
13 h	Initiation à l'ordinateur

Pour information ou pour vous inscrire, contactez Linda avant le 3 janvier au 473-7085.

#### Veillez noter :

À compter de 2003, les cartes de membres seront valides du 1er janvier au 31 décembre. Veuillez prévoir de vous procurer votre carte au début de l'année pour vous prévaloir de tous les bénéfices.

## La Santé avec un grand “S”

Qu’y a-t-il de plus merveilleux en avançant dans le temps que de dire, la vie est belle, je me sens bien, je suis heureux ? Sûrement plusieurs facteurs peuvent jouer un rôle important dans cet état d’être. Mais un de ces facteurs est sûrement la Santé avec un grand “S”, comme l’Amour avec un grand “A”, la Santé avec un grand “S” est synonyme de qualité de vie ; d’ailleurs, n’est-ce pas le souhait le plus commun fait à l’occasion des fêtes du nouvel an, année après année ? Mais faut-il encore saisir la résonance du mot Santé et il nous faut en assumer toute la portée. En général, chacun de nous venons au monde en excellente santé avec un héritage immunitaire pourvu de ce qu’il faut pour faire face aux imprévus de la vie. Que nous arrive-t-il alors, pour que l’on se retrouve en déficit de santé en cours de route ? Encore là, plusieurs facteurs jouent un rôle d’obstacles, dont l’un d’une grande importance, et que l’on appelle l’ignorance. C’est la responsabilité de chacun et de tous d’apprivoiser son propre corps, notre véhicule sur terre, et ce par respect pour la vie qui est en nous. La santé, on le dit tous, c’est un cadeau du ciel, mais que fait-on pour conserver ce cadeau en bon état dans la meilleure condition possible ? Plus souvent qu’autrement, on attend les signaux d’alarme pour procéder et il arrive aussi que lorsque ça se produit on

ne fait que l’essentiel pour taire ce signal d’alarme, au lieu d’être à l’écoute et entendre le message du corps et de l’Être. Comme le dit l’adage “Un esprit sain dans un corps sain” et “Mieux vaut prévenir que guérir”, est-il normal qu’à part un peu d’usure, en vieillissant, on sente surtout la dégénération prématurée des tissus, des organes et des os ? Et dire que l’humain à une longévité de plus en plus marquée et que ça va continuer ainsi. N’est-il pas préférable que cette longévité soit accompagnée de qualité de vie, de joie et de bonheur pour ainsi partager tout cela avec les proches ?...

Pourtant, la nature dont nous sommes aussi issue, de par notre composition bio-chimique, nous offre une multitude de remèdes efficaces pour se protéger et/ou pour réparer les dommages causés par la négligence reliée aux mauvaises habitudes comportementales. Dans le domaine des médecines naturelles, il est dit: que l’aliment soit ton remède, et le remède ton aliment.

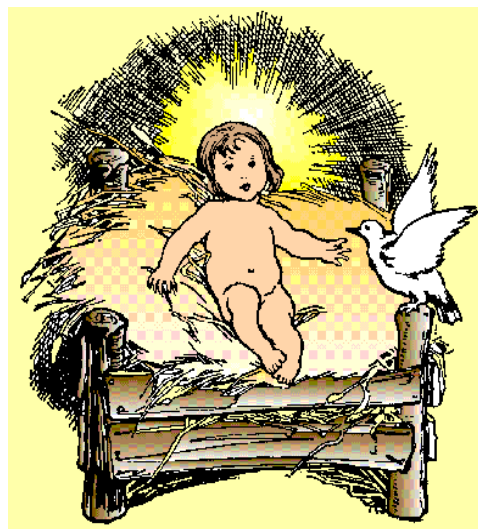
Que le meilleur nous arrive et puisse-t-il demeurer longtemps.

Serge Gendron, nd

Centre PsychoCorps, Edmundston, NB

### UTANAUTE

Responsable :	Maurice Dufour
Comité :	Carmel Caouette, Jeannine Cyr, Maurice Dufour, Jeannette Pelletier
Dactylographie :	Maurice Dufour, Carole Ouellette
Mise en page :	Maurice Dufour
Collaboration :	Andrina Dubé-Côté, Serge Gendron, Jeannette Pelletier, Maurice Dufour, Carmel Caouette, Carole Ouellette, Roméo Aubut, Jeannine Cyr, Cécile Nadeau
Imprimerie :	Imprimerie Excel inc.



## LES NÔTRES

Dans ce numéro, l'UTANAUTE est fière de présenter la liste des membres à vie de l'UTANO. Ceux-ci se chiffrent à 207 vivants et de 5 décédés. Devenir membre à vie d'une institution, c'est croire en ses objectifs, sa mission et sa longévité. Merci aux membres, dont les noms suivent, pour y avoir cru. L'UTANAUTE vous félicite.

Albert,	Aurèle	Baker-Brook, NB	Cyr,	Aldée	Rivière-Verte, NB
Albert,	Blanche	Edmundston, NB	Cyr,	Alphée	Saint-Basile, NB
Albert,	Gladys	Saint-Jacques, NB	Cyr,	Anna	Rivière-Verte, NB
Aubut,	Alvine	Grand-Sault, NB	Cyr,	Arthur	Saint-Basile, NB
Barrette,	Nicole	Saint-Basile, NB	Cyr,	Benoit	Saint-Quentin, NB
Beaulieu,	Carmen	Edmundston, NB	Cyr,	Bernadette	Ste-Anne de Mad, NB
Beaulieu,	Claire	Saint-André, NB	Cyr,	Dora	Edmundston, NB
Beaulieu,	Jacques	Edmundston, NB	Cyr,	Gisèle	Grand-Sault, NB
Beaulieu,	Rodolphe (Bolo)	Edmundston, NB	Cyr,	Ida	Saint-Basile, NB
Beaulieu,	Régis	Edmundston, NB	Cyr,	Jeanne D'Arc	Lac Baker, NB
Beaulieu,	Simone	Siegas, NB	Cyr,	Jeannine	Saint-Basile, NB
Bijeu,	Jacqueline M.	Siegas, NB	Cyr,	Margot	Rivière-du-Loup, NB
Blanchette,	Edna	Edmundston, NB	Cyr,	Marie-Mae	Edmundston, NB
Blanchette	J. Maurice	Edmundston, NB	Cyr,	Pauline	Saint-Basile, NB
Blanchette,	Roland	Edmundston, NB	Cyr,	Rachel	Edmundston, NB
Bonenfant,	Valéda	Edmundston, NB	Cyr,	Ursule	Saint-Basile, NB
Bossé,	Fernande	Saint-Basile, NB	Cyr-Coulombe,	Berthe	Rivière-du-Loup, Qué
Bossé,	Jeannine	Edmundston, NB	Côté,	Lisa	Edmundston, NB
Boucher,	Doris	Edmundston, NB	Côté-Cyr	Rina	Saint-André, NB
Boucher,	Patricia	Edmundston, NB	Côté-St-Onge	Audrey	Edmundston, NB
Boulet,	Andréa	Grand-Sault, NB	D'Astous,	Esther	Lac Baker, NB
Bourgoin,	Stella	Grand-Sault, NB	Daigle,	Énoil	Edmundston, NB
Breau-Martin,	Louise	Edmundston, NB	Daigle,	Ghislaine	Grand-Sault, NB
Bujold-Albert,	Rolande	Grand-Sault, NB	Daigle,	Hilda	Edmundston, NB
Bélanger,	Céline	Grand-Sault, NB	Daigle,	Rina	Saint-André, NB
Bélanger,	Madeleine	Dieppe, NB	Daigle,	Victoire	Saint-Léonard, NB
Bérubé,	Alfreda	Ste-Anne de Mad. NB	Desjardins,	Berthe	Grand-Sault, NB
Caouette,	Carmel	Edmundston, NB	Desjardins,	Claudette	Grand-Sault, NB
Caron,	Gisèle	Saint-Quentin, NB	Desjardins,	Cécile	Kedgwick, NB
Caron,	Rachel	Edmundston, NB	Desjardins,	Fernande	Saint-Quentin, NB
Carrier,	Gérard	Edmundston, NB	Desjardins,	Lionel	Saint-Quentin, NB
Carrier,	Jeanne	Edmundston, NB	Dionne,	Edwina	Saint-Léonard, NB
Castonguay,	Aline	Saint-Quentin, NB	Dionne,	Gérard	Saint-Basile, NB
Castonguay-Smart,	Rina	Clair, NB	Dionne,	Huguette	Grand-Sault, NB
Chiasson,	Jeanne	Saint-Basile, NB	Dionne,	Victorine	Grand Isle, Maine
Clavet,	Oneil	Edmundston, NB	Doucette,	Glorianne	Edmundston, NB
Cormier,	Jeannine	Saint-Jacques, NB	Dubé,	Georgette	Edmundston, NB
Couturier,	Carmelle	Edmundston, NB	Dubé,	Huguette	Edmundston, NB
Couturier,	Rollande M.	Edmundston, NB	Dubé,	Jeannine	Edmundston, NB
Couturier,	Réal	Edmundston, NB	Dubé,	Marie-Mai	Edmundston, NB

Dubé-Côté, Ducas, Dumont, Durepos, Durepos,	Andrina Jeannine Jean Florence Guy	Edmundston, NB Edmundston, NB Verret, NB New Denmark, NB Saint-André, NB	Lavoie, Lavoie, Lebel, Lebel, LeBlanc,	Colette Murielle Gérald Yvonne Huguette	Edmundston, NB Saint-André, NB Edmundston, NB Saint-Basile, NB Edmundston, NB
Foulem, Fournier, Fournier, Fournier, Fournier,	Thérèse Dorothy Géraldine M. Jeanne D'Arc Léonard	Grand-Sault, NB Edmundston, NB Edmundston, NB Edmundston, NB Edmundston, NB	LeBlanc, LeBlanc, LeBrun, Leclerc, Lee,	Maurice Nola Thérèse Blanche Gérard	Saint-Basile, NB Edmundston, NB Edmundston, NB Saint-Quentin, NB Clair, NB
Fournier, Fournier, Fyfe, Gauthier, Germain,	Pauline Yolande Lili-Anne Émélise Lucienne	Edmundston, NB Saint-Basile, NB Edmundston, NB Edmundston, NB Edmundston, NB	Lee, Lee, Lepage-Cyr, Levasseur, Levesque,	Rita Réginald Yolande Betty Aurore	Edmundston, NB Edmundston, NB Edmundston, NB Lac Baker, NB Edmundston, NB
Gervais, Gervais, Giroux, Giroux, Godbout,	Claude Jeanne D'Arc Berthe Gérard Dorina	Saint-André, NB Saint-André, NB Saint-Basile, NB Saint-Basile, NB Drummond, NB	Levesque, Levesque, Levesque, Lizotte, Lizotte,	Lisette Marina Mona Irma Lucille R.	Saint-Quentin, NB Edmundston, NB Edmundston, NB Rivière-Verte, NB Edmundston, NB
Grandmaison, Grondin, Guimond, Hicklin, Hébert,	Hilda Murielle Marguerite Mae Claire	Edmundston, NB Saint-Jacques, NB Edmundston, NB Saint-Hilaire, NB Edmundston, NB	Losier, Martin, Martin, Martin, Martin,	Huguette Aline J. Cécile Lionel Lucille J.	Edmundston, NB Edmundston, NB Saint-Basile, NB Baker-Brook, NB Saint-Basile, NB
Hébert, Hébert, Hébert, Jalbert, Jouvin,	Don Jeannine Simone Gérard Gilberte	Saint-David, Maine Edmundston, NB Madawaska, Maine Saint-Basile, NB Saint-Léonard, NB	Martin, Martin, Michaud, Michaud, Michaud,	Rolande Thérèse Claire Claire Claudette	Ste-Anne de Mad. NB Edmundston, NB Saint-Basile, NB Edmundston, NB Grand-Sault, NB
L'Italien, LaForge, LaForge, Labonté, Lacombe,	Jean-Paul Antoine Hectorine Yvette Louise	Verret, NB Grand-Sault, NB Grand-Sault, NB St-Léonard-Parent, NB Verret, NB	Michaud, Michaud, Morin, Morin, Morin,	Lisette Lorraine Louise Louise Médéric R.	Edmundston, NB Grand-Sault, NB Edmundston, NB Saint-Basile, NB Clair, NB
Lacombe, Laforest, Laforest, Lagacé, Lajoie,	Maurice Cécile Jean-Guy Corinne Thérèse	Verret, NB Grand-Sault, NB Saint-André, NB Clair, NB Edmundston, NB	Morin, Morin-Long, Morneault, Nadeau, Nadeau,	Raymond Muriel Ludger Cécile Cécile M.	Grand-Sault, NB Clair, NB Grand-Sault, NB Edmundston, NB Saint-Basile, NB
Landry, Landry, Lang, Lang, Lang,	Gisèle Renald F. Colette Jean-Louis Ludger	Saint-François, NB Saint-François, NB Clair, NB Saint-Jacques, NB Clair, NB	Nadeau, Nadeau, Ouellet, Ouellet, Ouellette,	Rita Ron C. Rose-Aimée Viola Sylvia	Clair, NB Lac Baker, NB Edmundston, NB Saint-Basile, NB Drummond, NB
Laplante, Laplante,	Colette Régina	Grand-Sault, NB Saint-Léonard, NB	Parent, Pelletier,	Patricia Colette	Saint-Jacques, NB Edmundston, NB

# Vie saine et active

Pelletier,	Guy	Edmundston, NB
Pelletier,	Jeannette	Edmundston, NB
Peters,	Raymonde	Edmundston, NB
Picard,	Gertrude	Edmundston, NB
Pichette,	Germaine	Edmundston, NB
Plourde,	Patricia	Edmundston, NB
Postras,	Léo F.	N-D-de-Lourdes, NB
Rice,	Catherine R.	Edmundston, NB
Rice,	Réjeanne	Edmundston, NB
Robitaille,	Greta	Saint-Léonard, NB
Roy,	Léanne	Saint-Léonard, NB
Roy,	Sophie	Saint-Jacques, NB
Ruest,	Jacqueline C.	Ste-Anne de Mad, NB
Saucier,	Nora	Saint-Basile, NB
Savoie,	Aline	Edmundston, NB
Soucy,	Guy	Saint-Basile, NB
Soucy,	Lorraine	Baker-Brook, NB
St-Germain,	Camilla	Edmundston, NB
St-Laurent,	Laurence	Gatineau, Qué.
St-Pierre,	Dorilla	Edmundston, NB
Sénéchal,	Marthe	Saint-André, NB
Tardif,	Melvin	Saint-Léonard, NB
Tardif,	Simone	Saint-Léonard, NB
Thibodeau,	François	Edmundston, NB
Thériault,	Alyre	Drummond, NB
Thériault,	Georgianne	Edmundston, NB
Thériault,	Jeannine	Edmundston, NB
Thériault,	Numa	Edmundston, NB
Thériault,	Rino	Saint-Jacques, NB
Thériault,	Thérèse A.	Drummond, NB
Valcourt,	Bertin	Saint-Quentin, NB
Valcourt,	Géraldine	Saint-Quentin, NB
Vallillee,	Rita	Grand-Sault, NB

## Membres à vie qui sont décédés

Beaulieu,	Jean R.	Baker-Brook, NB
Bérubé,	Doria	Edmundston, NB
Castonguay,	Jacqueline	Edmundston, NB
Chiasson,	Léandre	Saint-Basile, NB
Pelletier,	Albert	Edmundston, NB

On se rappelle que pour devenir membre à vie, le coût est de 125 \$.

Une erreur s'est glissée dans l'article de M. John Vallillee, dans le dernier numéro. M. Vallillee est marié à Rita Peters et non Rita Powers. Nos excuses à Mme Vallillee.

## LA PRÉVENTION DES CHUTES

Plusieurs personnes croient que les chutes sont des incidents normaux qui se produisent lorsqu'une personne prend de l'âge et que l'on ne peut rien y changer. Les recherches suggèrent que nombre d'ânés considèrent les chutes comme un signe de vieillissement, d'une diminution des capacités et de la perte de l'indépendance. Les ânés sont gênés d'admettre qu'ils sont tombés et craignent que cela ne démontre un signe de faiblesse. Parce que les chutes pourraient être l'incident qui met fin à leur vie autonome, nombre d'entre elles ne sont pas rapportées.

Seulement une chute sur treize est déclarée. Parce que l'on comprend mal ce qu'est une chute, il n'y a qu'une minime partie du nombre réel de chutes qui est rapportée. Les gens ne veulent pas admettre qu'ils sont tombés. Plusieurs ne considèrent pas les faux pas et le fait de trébucher comme des chutes. En réalité, le fait de rapporter une chute peut contribuer au diagnostic et au traitement précoce d'un trouble médical. Rapporter une chute peut aider à corriger une situation à risque inutile à la maison et qui pourrait facilement être corrigée.

Il existe plusieurs facteurs de risque, personnels et environnementaux, qui occasionnent des chutes. Les facteurs de risque personnels comprennent les déficiences fonctionnelles et sensorielles, les maladies, les médicaments et les comportements non sécuritaires. Les facteurs de risque environnementaux comprennent la neige et la glace, la réparation des allées piétonnières, les obstacles à la maison et un mauvais éclairage. Plus les facteurs de risque sont nombreux, plus la probabilité de chuter augmente. Des efforts pour contrôler ou éliminer ces facteurs de risque peuvent grandement réduire la probabilité de chuter.

Toute personne qui désire bénéficier des sessions d'informations sur la prévention des chutes ou à d'autres sujets est priée de communiquer avec : Maurice Dufour au numéro 506-263-4422 ou 506-739-1015.



## COIN DE L'HUMOUR

### La langue française est quand même bizarre

Pourquoi dit-on **UN** tabouret et pourquoi **UNE** chaise? **LE** tabouret a-t-il des petits attributs que l'on n'a pas encore vus ?

Pourquoi, dès que c'est **UNE** galère, c'est tout de suite **FÉMININ** ? **LA** pluie, **LA** neige, **LA** grêle, **LA** tempête, tout ça, c'est pour nous les **FEMMES** !

Les hommes eux, c'est **LE** soleil, **LE** beau temps, **LE** printemps, **LE** paradis ! Nous, les femmes, nous n'avons pas de chance : **LA** vaisselle, **LA** cuisine, **LA** bouffe, **LA** poussière, **LA** saleté, **LA** balayeuse.

Pour les hommes, c'est **LE** café, installé dans **LE** fauteuil avec **LE** journal en écoutant **LE** hockey. Et ça pourrait être **LE** bonheur si nous n'allions pas semer **LA** discorde et mettre **LA** chicane.

Pour retrouver **LE** calme, je crois que nous devrions laisser **LE** genre décider...

Nous pouvons regarder **LA** tété mais souvent les hommes choisissent **LE** poste. Même si **LA** télécommande nous appartient, nous n'avons pas **LE** contrôle.

Mais, ne voyez aucun sexisme là-dedans... Oh non ! D'ailleurs, entre parenthèses, je vous signale que **LE** sexe n'a pas de féminin.

On dit **UNE** rivière, **UNE** marre d'eau mais on dit **UN**

fleuve, **UN** océan. On dit **UNE** trottinette mais **UN** avion à réaction ! Et quand il y a **UN** problème dans **UN** avion, c'est tout de suite **UNE** catastrophe. C'est toujours **LA** cause d'**UNE** erreur de pilotage, d'**UNE** panne d'essence, d'**UNE** mauvaise visibilité. Bref toujours à cause d'**UNE** connerie. Et alors attention, dès que **LA** connerie est faite par **UN** homme, ça ne s'appelle plus **UNE** connerie, ça s'appelle **UN** impondérable.

Enfin, moi, je crois que devrions faire **UNE** pétition. **E** t il faut faire très vite parce que notre situation s'aggrave de jour en jour. Il n'y a pas longtemps, nous avions **LA** logique, **LA** bonne vieille logique **FÉMININE**. Ça n'a pas plu aux hommes et ils ont inventé **LE** logiciel.

Cependant, nous avons quand même de petits avantages : ils ont **LE** mariage, **LE** divorce ; nous avons **LA** pension, **LA** maison. Nous avons **LA** carte de crédit ; ils ont quelquefois **LE** trou, **LE** découvert.

Mais, en général, on peut dire que les hommes ont **LE** dessus.

En tous cas, on peut émettre **UNE** hypothèse : **LE** type qui a inventé **LA** langue française ne nous aimait pas beaucoup et souffrait sans doute de misogynie.

Bonne journée quand même, les filles !

Amicalement, Cécile Nadeau

## C'est Noël... chaque fois

que l'on partage un sourire généreux, un regard émerveillé,  
un geste attentif, car on donne la Vie à notre coeur  
et ainsi naît la Lumière dans le coeur de l'Univers !

C'est Noël... chaque fois que l'on croit en soi,  
aux autres et en la Vie, car on donne la Vie à notre coeur  
et ainsi naît la Lumière dans le coeur de l'Univers !

C'est Noël... chaque fois que l'on sème les bons grains de Paix,  
de Joie et d'Amour,  
afin que tous récoltent les fruits de l'Abondance.

## Joyeux Noël



## Texte de réflexion - fourni par le R/Conrad (via Internet)

Si on pouvait réduire la population du Monde en un village de 100 personnes, tout en maintenant les proportions de tous les peuples existants sur la Terre, ce village serait ainsi composé : 57 Asiatiques, 21 Européens, 14 Américains (Nord, Centre et Sud), 8 Africains. Il y aurait : 52 femmes et 48 hommes, 30 blancs et 70 non-blanc, 30 chrétiens et 70 non-chrétiens, 89 hétérosexuels et 11 homosexuels, 6 personnes posséderaient 59 % de la richesse totale et tous seraient originaires des USA, 80 vivraient dans des mauvaises maisons, 70 seraient analphabètes, 50 souffriraient de malnutrition, 1 serait en train de mourir, 1 serait en train de naître, 1 posséderait un ordinateur et 1(oui, un seulement) aurait un diplôme universitaire.

Si on considère le Monde de cette manière, le besoin d'accepter et de comprendre devient évident. Prenez aussi ceci en considération : Si vous vous êtes levé ce matin en bonne santé, vous êtes plus chanceux que le million de personnes qui ne verront pas la semaine prochaine. Si vous n'avez jamais été dans le danger d'une bataille, la solitude de l'emprisonnement, l'agonie de la torture, l'état de la faim, vous êtes

mieux que 500 millions de personnes. Si vous pouvez aller à l'église sans peur d'être menacé, torturé ou tué, vous avez une meilleure chance que 3 milliards de personnes. Si vous avez de la nourriture dans votre frigo, des habits sur vous, un toit sur votre tête et un endroit pour dormir, vous êtes plus riche que les 75 % des habitants de la Terre. Si vous avez de l'argent à la banque, dans votre portefeuille et de la monnaie dans une petite boîte, vous faites partie des 8 les plus privilégiés de ce Monde. Si vos parents sont encore vivants et toujours mariés, vous êtes une personne réellement rare. Si vous pouvez lire ce message, c'est que quelqu'un a pensé à vous et que vous ne faites pas partie des deux milliards de personnes qui ne savent pas lire.

**Travaille comme si tu n'avais pas besoin d'argent.**  
**Aime comme si personne ne t'avait jamais fait souffrir.**  
**Danse comme si personne ne te regardait.**  
**Chante comme si personne ne t'écoutait.**  
**Vis comme si le paradis était sur Terre.**

Auteur inconnu

Article fourni par Mme Jeannine Cyr

## Coin des voyages

<u>Dates</u>	<u>Lieux</u>	<u>Personne contacte</u>	<u>Téléphone</u>
09 - 10 avril 2003	Québec - Magasinage à la Place Laurier Spectacle - Dalida, la diva au Capitole Arrêt au Casino de Charlevoix	Jeannette Pelletier	735-6583
19 - 20 mai 2003	Spectacle de la Fête des Mères avec Michel Louvain au Capitole de Québec	Jeannette Pelletier	735-6583
25 au 27 juin 2003	La Gaspésie et ses merveilles Rimouski, Matane, Gaspé, Percé, Carleton	Jeannette Pelletier	735-6583
04 - 05 juillet 2003	Le Petit Prince de St-Exupéry Comédie musicale au Grand Théâtre de Québec	Jeannette Pelletier	735-6583
24 au 31 août 2003	La Baie Georgienne - Ontario Un circuit multicolore	Jeannette Pelletier	735-6583