UNIVERSITÉ DU TROISIÈME ÂGE DU NORD-OUEST, inc.
165, boulevard Hébert
EDMUNDSTON, NB E3V 2S8
Tel : 506-737-5095 Télec : 506-737-5098 Courriel : utano@umce.ca
Mars 2004 Vol 10, No 3

Utanute

Le Bonheur

Le bonheur est là et il te tend les bras
fais un petit pas, tout petit pas, voilà.
Souris à la vie, elle te dira merci,
puis te donnera ce qu'elle gardait pour toi.

Tu as le trésor, tu sais où le trouver,
qu'attends-tu alors pour aller le chercher.
La vie veut pour toi la paix, l'amour, la joie
alors fais donc un pas.

Tu peux le trouver dans la beauté des fleurs,
d'un peu de rosée au matin de ton coeur.
Hier et demain n'existent pas pour lui.
Prends-le dans tes mains maintenant et ici.

Tu verras alors qu'il peut tout te donner
et bien plus encore, il peut te libérer,
en prenant ta voix, ton coeur et tes deux bras
pour partager ta joie.

Paulo, CHANTECLER MAI-JUIN 1997

Joyeuses Pâques à toutes et à tous !

Mot de notre président

À tous les membres,

Le printemps est à nos portes ; il était temps. Malgré les froids de l'hiver votre organisme a continué ses activités et un très grand nombre de membres en ont profité. En effet cette année, 926 membres ont suivi des cours et 348 ont participé à nos dîners-causerie.

La fin de l'année approche mais votre collaboration demeure essentielle car nous devons former un nouveau conseil d'administration ainsi que des comités qui devront travailler à répondre aux besoins exprimés par nos membres. Nous avons besoin de nouvelles figures, de sang neuf.

Cette année marque le dixième anniversaire de fondation de l'UTANO. Nous devons en être fier et en même temps réfléchir sur nos possibilités d'avenir. Je veux à ce moment-ci remercier tous ceux et celles qui ont contribué à la fondation de notre organisme et qui ont en même temps, grâce à leur dévouement et efforts, assuré son développement. Je dois aussi ajouter que tout n'est pas fini et que beaucoup reste à faire.

En terminant, j'aimerais vous rappeler qu'en mai prochain nous aurons des élections et les domaines de la santé et de l'éducation sont primordiaux. Je vous invite à exercer votre droit de vote afin que nous ayonsvéritablement les meilleures personnes pour nous représenter. Le droit de vote en est un sacré, alors exerçons-le.

À tous et à toutes, joyeuse fête de Pâques. Que la résurrection du Christ suscite en chacun de nous, des élans nouveaux dans notre façon d'aider et d'aimer nos semblables.

Carmel Caouette, président

Assemblée générale annuelle

Vendredi, le 21 mai au Musée historique du Madawaska à 14 h. Le tout sera suivi d'un léger goûter.

Colloque sous le thème «10 ans, ça se fête»

Jeudi, le 13 mai 2004 au club d'âge d'or de Grand-Sault

11 h : Conférence prononcée par Sr Anne Robichaud sur «Le mandat du Conseil consultatif du Nouveau-Brunswick et qu'est-ce que cet organisme peut faire pour les aînés ? »

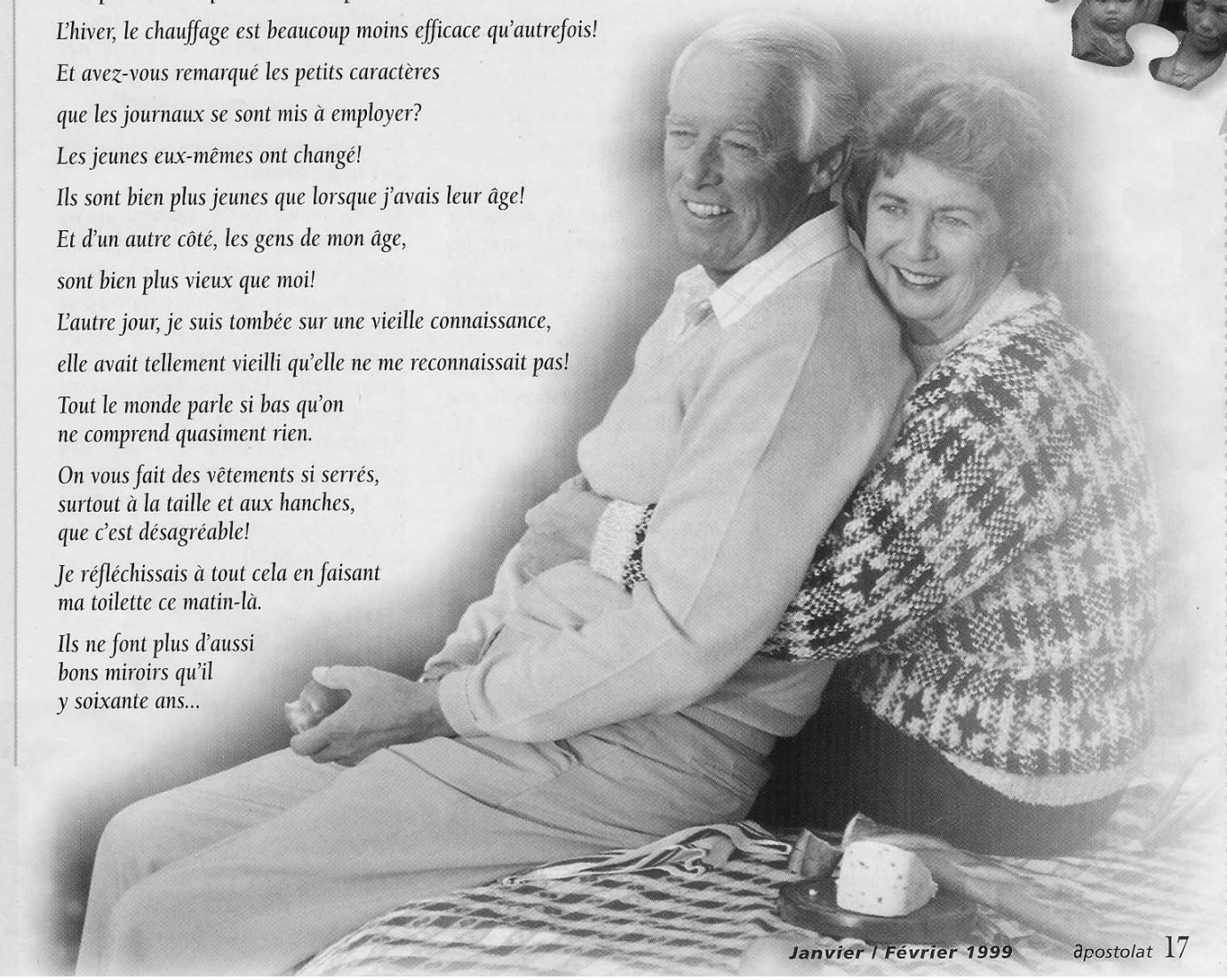
12 h : Repas (buffet chaud)

13 h : Bien-cuit des présidents
Jeannette Pelletier
Claude Gervais
Carmel Caouette

14 h : Partie récréative avec la chorale paroissiale de Saint-André

Quand les printemps S'ADDITIONNENT

Le coin de la rue est deux fois plus loin qu'avant!
Et ils ont ajouté une montée que je n'avais jamais remarquée.
J'ai dû cesser de courir après le bus,
parce qu'il démarre bien plus vite qu'avant.
Je crois qu'on fait maintenant les marches d'escalier
bien plus hautes que dans le temps!
L'hiver, le chauffage est beaucoup moins efficace qu'autrefois!
Et avez-vous remarqué les petits caractères
que les journaux se sont mis à employer?
Les jeunes eux-mêmes ont changé!
Ils sont bien plus jeunes que lorsque j'avais leur âge!
Et d'un autre côté, les gens de mon âge,
sont bien plus vieux que moi!
L'autre jour, je suis tombée sur une vieille connaissance,
elle avait tellement vieilli qu'elle ne me reconnaissait pas!
Tout le monde parle si bas qu'on
ne comprend quasiment rien.
On vous fait des vêtements si serrés,
surtout à la taille et aux hanches,
que c'est désagréable!
Je réfléchissais à tout cela en faisant
ma toilette ce matin-là.
Ils ne font plus d'aussi
bons miroirs qu'il
y soixante ans...



Page santé

Surmonter les obstacles :
outils pour favoriser l'autonomie des arthritiques

L'arthrite impose des changements

Si vous souffrez d'arthrite, vous savez à quel point il vous est difficile de mener une vie active. Quand on a des articulations enflées et douloureuses, de simples tâches comme s'habiller, se laver ou se brosser les cheveux peuvent se transformer en défis de taille. La sensation de fatigue et le manque d'énergie ne font qu'empirer les choses. C'est dans de tels moments que vous êtes le plus à risque de blesser ou d'endommager vos articulations de façon permanente.

Il ne faut pas se le cacher : l'arthrite dresse une foule d'obstacles à la vie de tous les jours, et pour surmonter ces obstacles, vous aller avoir besoin d'aide. Pour vous simplifier la vie - et vous permettre de mener une vie bien remplie - vous allez probablement devoir faire certains changements.

Connaître l'ennemi

Il y a différentes sortes d'arthrite : dans certains cas, il n'y a qu'une ou deux articulations atteintes, dans d'autres, la maladie affecte beaucoup d'articulations différentes en même temps. Et comme certains types d'arthrite s'attaquent au système de l'organisme (système immunitaire), vous pouvez vous sentir toujours fatigué ou avoir l'impression que vous avez une petite grippe.

Si vos articulations sont souvent enflées, rouges, chaudes au toucher et qu'elles font mal quand vous les bouger, vous devez élaborer un plan de traitement avec votre médecin.

Il est bien normal que vous vous sentiez déprimé et inquiet de l'avenir. L'arthrite n'a rien pour remonter le moral. Essayez de trouver des façons de ne pas vous décourager, comme de parler à une personne qui sait écouter. Trouvez une personne en qui vous avez confiance et parlez-lui à coeur ouvert.

Donnez-vous un coup de main

Le meilleur plan de traitement repose sur votre prise en charge du plus grand nombre possible des aspects de votre quotidien. N'ayez pas peur de demander de l'aide.

Une des meilleures façons de surmonter les obstacles dressés par l'arthrite, c'est de se donner un coup de main en choisissant l'outil qui convient à chaque tâche (aide fonctionnelle). Ces aides fonctionnelles visent à protéger les articulations fragiles. L'arthrite peut transformer le geste le plus simple en activité pénible et dangereuse.

Surmonter les obstacles

Modifier son approche face à une vaste gamme d'activités de routine peut vous sembler beaucoup de travail, mais pourquoi laisser l'arthrite dominer votre vie ? Pourquoi vous laisser décourager par des tâches simples ou être empêché de les faire quand le bon outil combiné à une approche appropriée pourrait vous permettre d'y arriver et vous rendre la vie plus simple, moins douloureuse, moins fatigante et beaucoup plus sécuritaire ?

Voici certains principes de base qui vous aideront à surmonter les gros et les petits obstacles que l'arthrite impose :

Pour se protéger les mains et les poignets et garder sa force de préhension :
✓choisir des outils à "gros" manches
✓modifier la forme de la poignée
✓choisir des outils munis de manches à surface texturée, non glissante
✓recourir à des leviers pour diminuer l'effort et augmenter sa force
✓se servir d'outils qui maintiennent les objets en place
✓soutenir les articulations du poignet, des doigts ou du pouce à l'aide d'attelles

Pour se ménager et éviter les blessures :
✓glisser ou rouler les objets, au lieu de les soulever ou de les transporter
✓se servir de ses grosses articulations pour protéger les petites articulations fragiles
✓garder les articles dans des endroits faciles d'accès

Pour garder sa mobilité et éviter de s'ankyloser :
✓surélever les sièges pour avoir moins de peine à s'asseoir ou à se lever
✓éviter de rester debout longtemps
✓rendre les activités aussi sécuritaires que possible.

LES NÔTRES...

Père Sylvio Thériault

Un petit mot sur le Père Sylvio en racontant comment il est devenu prêtre.

Sylvio est l'aîné d'un famille de treize enfants qui vivait sur une petite ferme. Il n'y avait pas beaucoup d'argent mais ce n'était pas la misère.

Ses parents étaient des catholiques très pratiquants et prenaient une part active à tous les événements paroissiaux. À deux milles de l'église, les enfants marchaient pour s'y rendre. En plus, les parents de Sylvio croyaient à l'instruction de leurs enfants. Ils ne toléraient aucune excuse pour manquer une journée d'école. Et encore une fois ils s'y rendaient à pieds.

Deux attitudes caractérisaient la famille : l'amour de la part des parents et la discipline douce mais ferme.

Bien qu'il eut l'idée de devenir prêtre dès le jeune âge, Sylvio n'en a parlé seulement qu'au cours de sa onzième année. La situation financière des parents ne s'améliorait pas, donc son projet, de poursuivre des études supérieures et de prêtrise, se présentait mal. Il avait été encouragé par son professeur de 12e année et du vicaire de la paroisse.

Après sa graduation il travailla sur la ferme avec son père. Au milieu de l'été, un Père eudiste se présenta chez lui et lui parla de la possibilité de fréquenter le juvénat de la Congrégation à Bathurst. Il pourrait ainsi faire son cours classique au Collège, avec l'idée de devenir père eudiste un jour. Il accepta.

Mais, quelques semaines avant l'entrée, son père lui annonça que les ressources financières de la famille ne lui permettait pas de payer la pension.

Le dimanche suivant, il resta à l'église, après la messe, et fit la prière suivante à la Vierge Marie : 'Si tu veux que je fasse un prêtre, plante-toé ; je ne peux rien faire de plus de mon côté ; j'ai épuisé tous mes moyens". À sa sortie de l'église il se dirigea chez son oncle-parrain pour une courte visite. Ce dernier était absent mais la cousine le questionna sur son prochain départ pour le collège, auquel il répondit qu'il n'y allait pas faute d'argent.

Le mardi suivant, son oncle se présente chez ses parents et lui offre de payer le vrai collège et de décider ce qu'il voudra faire par après. Ses parents acceptent. Son père lui dit qu'il ne pourra jamais rembourser l'oncle mais que Sylvio pourrait aller travailler chez lui pendant les vacances. Ainsi son père acceptait de travailler seul sur la ferme pour lui permettre de poursuivre ses études. "C'est ce qu'on appelle l'oubli de soi..." C'est le genre de parents que Sylvio a eu.

Après deux ans au Collège de Bathurst il fut transféré au Séminaire de philosophie des Pères Sulpiciens de Montréal, évitant ainsi le service militaire. Le Grand-Séminaire Saint-Coeur de Marie d'Halifax le recevait pour ses études de théologie. À la fin de sa troisième année de séminaire son oncle décéda d'un arrêt cardiaque. Il n'avait eu la chance que de le voir sous-diacre.

Sylvio fut ordonné prêtre le 6 mai 1948 par le premier évêque d'Edmundston, Mgr Marie-Antoine Roy, dans son église paroissiale de Sainte-Anne de Madawaska. Et ça fait 56 ans que cela dure.

Note : Le Père Sylvio nous a quitté le 6 mars 2004 pour recevoir la récompense promise. Merci, Seigneur, d'avoir eu besoin de lui pendant si longtemps et de lui avoir fait confiance.

Mentionnons que Sylvio fut suivi, dans la prêtrise, par deux de ses frères, Énoïl et Rino.

Les Soeurs Hospitalières de Saint-Basile

Le plus souvent appelé le Couvent, l'Hôtel-Dieu de Saint-Basile est maintenant une résidence pour personnes aînées autonomes. Mais, y a-t-il encore des soeurs au Couvent? Qui sont-elles? Que font-elles? Depuis 1873, plus de 250 soeurs sont entrées chez les religieuses hospitalières de Saint-Joseph à Saint-

Basile ou y sont venues faire de l'enseignement, soigner des malades ou rendre d'autres services. Présentement, une trentaine de soeurs habitent au couvent et forment la communauté de l'Hôtel-Dieu. À la résidence Maillet, tout près du couvent, il y a onze soeurs qui participent à divers services. Sept soeurs habitent à la résidence Jeanne-Mance, située au bas de la côte.

Résidence pour personnes âgées autonomes

Sr Germaine Dionne, originaire de Saint-François et ancienne infirmière des hôpitaux de Campbellton, est maintenant directrice des soins de santé auprès des résidants et résidantes de l'Hôtel-Dieu. Sr Yvonne Leclerc, de Brantville, auxiliaire infirmière à Saint-Quentin, est actuellement responsable d'étage et surveillante chez les résidants. Même chose pour Sr Évangéline Valcourt, de Saint-Quentin, ancienne missionnaire au Pérou. Sr Marie-Lucienne Savoie, de Tracadie, est la responsable de l'entretien ménager et des décorations. Sr Rosanna Richard, née à Saint-Charles de Kent, a dirigé la buanderie à Perth et à Saint-Quentin. Elle est lingère pour les oeuvres et la communauté. Sr Cécile Azzard, de Rivière-Verte, s'occupe de la sacristie et de la chapelle du couvent depuis une cinquantaine d'années. Sr Marie-Thérèse LeBlanc, de Shédiac, a travaillé au bureau d'admission et en pastorale au Foyer Saint-Joseph et est actuellement responsable du chant liturgique et accompagnatrice. Sr Noëlla Martin, née à Sainte-Anne, a travaillé en stérilisation centrale et dans d'autres services à l'Hôtel-Dieu d'Edmundston et au Foyer Saint-Joseph. Elle est téléphoniste-réceptionniste à l'Hôtel-Dieu. Sr Marie-Anne Lévesque, de Saint-Quentin, a été préposée aux soins au Foyer Saint-Joseph. Diplômée en pédicure et en électrolyse, elle rend service aux soeurs et aux résidants.

Communauté de l'Hôtel-Dieu et infirmerie

La supérieure locale de la communauté de l'Hôtel-Dieu est Sr Kathleen Landry. Originaire de Burnsville, elle a fait le cours d'infirmière à Edmundston et a travaillé dans les hôpitaux. Elle est membre de trois conseils d'administration : les Oeuvres de l'Hôtel-Dieu, la Fondation des oeuvres et le Foyer Saint-Joseph. L'assistante locale de la communauté est Sr Noreen Lang de Clair. Pendant cinquante ans, elle a dirigé les services alimentaires de divers hôpitaux, ainsi que du Foyer Saint-Joseph et de l'Hôtel-Dieu de Saint-Basile. Sr Marie-Mai Michaud, originaire de Drummond, a été responsable des services administratifs à l'Hôtel-Dieu et continue de gérer les affaires de la communauté. L'actuelle secrétaire de la communauté et responsable des archives courantes est Sr Viola Beaulieu. Originaire de Drummond, elle a enseigné à Saint-Basile, Tracadie et à Sheila. Sr Henriette Raymond, née à Dégelis, a une longue expérience en activités culturelles et en folklore. Elle est maintenant chauffeure de la communauté. Sr Cécile Mallais, de Tracadie-Sheila, a été trésorière provinciale et administratrice des finances au Foyer Saint-Joseph. Sr Thérèse Fournier, née à Saint-Basile, est auxiliaire infirmière et a travaillé dans divers services hospitaliers. Elle est coiffeuse pour les soeurs. Sr Claudette Therrien, de Rivière-Verte, est auxiliaire infirmière et a occupé divers emplois. Elle est engagée en pastorale et en catéchèse à la paroisse de Saint-Basile. Sr Cécile Dufour, née à Saint-David au Maine, a été directrice d'hôpitaux et supérieure de la communauté. Elle est guide au musée. Sr Rita Laforest, née à Drummond, a été missionnaire au Pérou et employée à la communauté du Conseil général à Montréal. Elle est chauffeure pour la communauté. Sr Jeanne Dubé (dite Maillet) est née à Saint-Quentin, et a été missionnaire au Pérou et aide au secrétariat du Conseil provincial à Bathurst. Sr Eugénette Therrien, née à Rivière-Verte, a longtemps été missionnaire au Pérou.

Quelques soeurs sont à l'infirmerie de la communauté. Anciennes enseignantes, les deux soeurs Godbout originaires de Drummond, Véronique (Saint-Paul) et Adrienne (Saint-Stanislas) sont toutes deux nonagénaires. Sr Véronique a été supérieure et directrice des classes, alors que Sr Adrienne a été maîtresse des novices et missionnaire au Pérou. Sr Éveline Picard, née à Edmundston, a été directrice des soins infirmiers à Edmundston et à Bathurst. Ensuite, elle a fait de la pastorale hospitalière à Edmundston. Sr Célestine Allard, qui vient de Nouvelle au Québec, a été supérieure de communauté et responsable du dispensaire à Nîmes, en France. Sr Rose-Anna Losier, de Saint-Isidore, a dirigé la cuisine de l'accueil Sainte-Famille, de l'hôpital de Tracadie et du couvent de Saint-Basile.

Sr Noëlla Cyr, de Frenchville au Maine, a été responsable de la

buanderie à l'Hôtel-Dieu d'Edmundston, de Campbellton, de Saint-Basile et au Foyer Saint-Joseph. Nées à Edmundston, les deux soeurs Daigle, Florence (dite Conway) et Doris, ont fait de l'enseignement. Florence a aussi été missionnaire au Pérou et en République Dominicaine. Sr Marie-Rose Arseneault, née à Robertville, a été technicienne en électro-cardiographie à l'Hôtel-Dieu de Sorel au Québec. Sr Marie-Thérèse Haché, de la péninsule acadienne, a été supérieure et infirmière à la Villa Saint-Joseph de Yarmouth. Très habiles et artistes, ces deux dernières font de l'artisanat.

Soeurs de la résidence Jeanne-Mance

Quatre soeurs de la résidence sont maintenant retraitées du Foyer Saint-Joseph. Sr Claudette Ouellette d'Edmundston, vient de quitter son poste de directrice générale, de même que Sr Dorilla Boucher de Saint-François qui était directrice des soins infirmiers et Sr Gloria Brideau, originaire de Pont Landry, qui travaillait comme infirmière. Sr Marie-Cécile McGraw travaillait en comptabilité au Foyer et est maintenant bénévole au Centre diocésain d'Edmundston. Sr Sarah Maillet, de Sainte-Marie de Kent, qui a mis la pastorale sur pied à l'Hôpital d'Edmundston continue de travailler dans le domaine de la santé, en particulier au niveau des conseils d'admnistration, d'associations et d'institutions du Nouveau-Brunswick et d'ailleurs. Sr Gemma Pednault, de Chicoutimi, est engagée en pastorale auprès des mourants à l'Hôpital d'Edmundston et joue souvent de l'orgue au Couvent de Saint-Basile. Sr Bertha Thériault, originaire de Saint-Jean-Baptiste et retraitée de l'Hôpital d'Edmundston où elle était à l'entretien depuis très longtemps, est bénévole pour la couture au couvent.

Enseignantes de la Résidence Maillet

La plus âgée de cette communauté est Sr Annette Lajoie, de Saint-Basile, qui a enseigné plus de 35 ans. Elle a travaillé au bureau des comptes avant de devenir aide aux archives historiques de l'Hôtel-Dieu. Sont aussi originaires de Saint-Basile, les soeurs Dorina Soucy et Anne Cyr. Dorina a longtemps enseigné aux petits à l'Académie alors qu'Anne a dirigé le pensionnat et enseigné les arts ménagers. Toutes deux s'occupent des fêtes et anniversaires des résidants. Sr Alda Boulay, de Saint-François, a été directrice du pensionnat et de la maternelle Tournesol. Elle s'occupe maintenant de la pré-maternelle et rend service au Centre diocésain d'Edmundston. Sr Jeannine Michaud, de Lac-Baker, a travaillé plus de 35 ans comme bibliothécaire au collège Maillet puis au Campus d'Edmundston de l'Université de Moncton. Elle s'occupe d'affaires matérielles pour la résidence Maillet. Sr Lorraine Soucy, de Saint-Basile, a enseigné à Saint-Basile et à Saint-Jacques. Elle s'occupe maintenant de catéchèse pour les enfants de la paroisse et est bénévole pour la Société culturelle et l'École Maillet. Sr Elmona Thibodeau, de Rivière-Verte, a enseigné en secrétariat médical et juridique. Après avoir été comptable à l'Hôtel-Dieu, elle a suivi des cours de pastorale à Montréal et est responsable de la paroisse de Baker-Brook. Sr Ronilla Sirois, de Rivière-Verte, a surtout enseigné à Campbellton et à Edmundston. Diplômée en droit canonique, elle est chancelier du diocèse d'Edmundston et coordonnatrice du tribunal matrimonial. Sr Claudette Dionne, de Saint-Martin, a enseigné à la maternelle intégrée et a été enseignante ressource. En janvier, elle a ouvert, à l'Hôtel-Dieu, une clinique privée pour dyslexiques. Sr Bertille Beaulieu, de Drummond, a enseigné aux niveaux secondaire et universitaire. Elle est archiviste générale pour la Congrégation et responsable des archives historiques de l'Hôtel-Dieu. Elle a monté une galerie virtuelle de photos accessible sur le site Web des archives, à l'adresse http://www.umce.ca/hoteldieustbasile/

Sr Bertille Beaulieu

À LA RECHERCHE D'UNE RÉSIDENCE

La Résidence Hôtel-Dieu de Saint-Basile

Vous êtes une personne âgée autonome à la recherche d'une ***RÉSIDENCE*** permanente qui a à coeur vos intérêts et votre bien-être. Ne cherchez pas plus longtemps, ni plus loin, l'Hôtel-Dieu Saint-Joseph de Saint-Basile répond à ces exigences.

Situé à Saint-Basile, au 429 de la rue Principale, dans la paroisse-mère "Berceau du Madawaska", la ***RÉSIDENCE HÔTEL-DIEU*** vous invite à profiter d'un site enchanteur ou tout est mis en place de façon à permettre de vieillir dans un entourage serein et calme, qui favorise l'autonomie.

Gérée et administrée par un conseil d'administration formé de religieuses et de laïcs, la ***RÉSIDENCE HÔTEL-DIEU*** offre toute une gamme d'avantages et de services, qu'on arrive difficilement à retrouver ailleurs, en vue de fournir un environnement sain, sécuritaire et agréable, qui répond aux besoins physiques, psychique, intellectuel et spirituel du résidant / pensionnaire.

La ***RÉSIDENCE HÔTEL-DIEU*** offre des chambres ou des suites avec pension à des tarifs abordables et des plus compétitifs.

Maintenant, la ***RÉSIDENCE HÔTEL-DIEU*** offre des locations de courte durée. Que ce soit pour un séjour de convalescence, un temps de retraite, une pause vacance, ou juste pour venir découvrir les lieux, les portes de l'Hôtel-Dieu vous sont ouvertes.

Pour information, pour réservation ou pour une visite, n'hésitez pas de communiquer avec la directrice générale de l'établissement, **Mme Pauline Banville-Pérusse, au 506-263-5546.**

Un endroit ou il fait bon vivre!
La Résidence Hôtel-Dieu de Saint-Basile

L'Université du Troisième Âge du Nord-Ouest, inc. fête cette année son 10e anniversaire d'existence. En effet c'est au mois d'avril 1994 qu'elle a été fondée. Ce numéro de l'UTANAUTE veut souligner les membres qui ont oeuvré sur le conseil d'administration.

Président-e-s	1994-98	Jeannette Pelletier
	1998-00	Claude Gervais
	2000-04	Carmel Caouette
Vice-président-e-s	1994-98	Gérard Giroux
	1996-98	Claude Gervais
	1998-99	Rodolphe Beaulieu
	1998-00	Rita Vallillee
	1999-00	Carmel Caouette
	2000-02	Gabriel Couturier
	2002-04	Gérard Dubé
	2002-24	Gilbert St-Onge
Secrétaire	1994-96	Alfreda Bérubé
	1996-00	Maurice Dufour
	2000-01	Anne Arseneault
		Gaëtane Léger
	2001-04	Jacqueline Clavet
Trésorier-ère-s	1994-98	Lionel Martin
	1998-00	Kenneth Bellefleur
	2000-02	Jacques Beaulieu
	2002-04	Rhéal Roy
Président-e-s sortant-e-s	1998-00	Jeannette Pelletier
	2000-04	Claude Gervais
Consultant	1994-98	Carmel Caouette

Représentant-e-s :

Haut-Madawaska	1994-98	Éva Landry
	1994-98	Ludger Lang
	1998-01	Gisèle Landry
	1999-04	Betty Levasseur
	2001-04	Éva Landry
Edmundston	1994-96	Jeanne Carrier
	1994-98	Roger Laplante
	1996-97	Delbert Plourde
	1997-98	Rodolphe Beaulieu
	1998-99	Gérard Giroux
	1998-00	J. Norman Pelletier
	1999-00	Laurier Thibault
	2000-02	Rodolphe Beaulieu
	2000-02	Anne Marchand
	2002-04	Thérèse Martin
	2002-04	Jean-Louis Lang
Vallée St-Jean et Grand-Sault	1994-96	Claude Gervais
	1994-98	Rita Vallillee
	1996-97	Alfreda Bérubé
	1997-00	Jacqueline C. Ruest
	1998-99	Dorice Michaud
	1999-01	Rita Vallillee
	2000-01	Odette Lapointe
	2002-04	Gaëtane Morneault
	2002-04	Nicole Mazerolle
Restigouche	1994-95	Berthe Levesque
	1004-97	Cécile Desjardins
	1995-99	Gisèle Caron
	1997-01	Roland Gallant
	1999-03	Pauline Aubut
	2002-04	Roland Gallant
	2003-04	Rino Perron
UMCE	1994-04	Jean-Paul L'Italien
	1994-04	Diane Lang
	1994-96	Pierrette Fortin
	1996-97	Georges Cyr
	1997-98	Denis Millas
	2000-02	Ronald Pettigrew

L'UTANO tient à remercier tous ces membres ainsi que tous ceux qui ont oeuvré sur les différents comités au cours de ces dix dernières années. Merci également à vous tous qui avez soutenu les activités de notre organisme.

UTANAUTE

Responsable :	Maurice Dufour
Comité :	Carmel Caouette, Jeannine Cyr, Maurice Dufour, Jeannette Pelletier
Dactylographie :	Maurice Dufour, Carole Ouellette
Mise en page :	Maurice Dufour
Collaboration :	Carmel Caouette, Jeannine Cyr, Jeannette Pelletier, Maurice Dufour, Thérèse Martin, Pauline Banville Pérusse, Sr Berthille Beaulieu, Rev.Sylvio Thériault, Carole Ouellette et nos commanditaires
Imprimerie :	Imprimerie Excel inc.

RÉSUMÉ DES COLLOQUES

Au cours des dernières années, plusieurs activités furent organisées pour les membres de l'UTANO, dont les dîners-causeries, des spectacles, des déjeuners rencontres, des cours avec l'Éducation permanente de l'Université de Moncton Campus d'Edmundston, des cours en informatiques, des ateliers, ainsi que des colloques, etc.... Il serait trop long d'énumérer tous les sujets de ces activités mais l'UTANAUTE veut relever les colloques annuels.

14 juin 1994 **Portes ouvertes sur l'information, la formation, la culture et la sensibilisation**
Conférencier : Mgr Aurèle Plourde
Ateliers par : MM Luc Morin, Zoël Dionne, Philippe Martin et Fernand Thériault
Participants 110

30 mai 1995 **L'autonomie des personnes aînées en matière de santé**
Conférencière : Mme Nicole Laliberté
Ateliers par : M. Roger Duval, Mme Colette Michaud-Scott, Rev. Gaétan Côté et Me Zoël Dionne
Participants 208

23 avril 1996 **Les droits de la personne**
Conférencier : M. Fernand Arseneault
Partie récréative : M. Donat et Mme Émée Lacroix
Participants 280

30 avril 1997 **Découvrir le moi sans âge & retrouver le plaisir dans son quotidien**
Conférencière : Mme Andrée Jetté
Partie récréative : Mme Sylvie Gallant
Participants 292

23 avril 1998 **Vivre son âge**
Conférencière : Mme Marguerite Lescop
Partie récréative : M. Jean Guy Piché et Mme Rolande Rainville
Participants 232

4 mai 1999 **Vivre sans peur et sans reproche**
Conférencier : Dr. Georges-Henri Levesque
Partie récréative : M. Michel Morin
Participants 236

2 mai 2000 **Le plaisir d'être soi-même**
Conférencière : Sr. Paulette Turcotte, fma
Partie récréative : L'Ensemble Fleuriault
Participants 234

3 mai 2001 **L'art de jouer sa vie**
Conférencière : Mme Viola Léger
Partie récréative : M. Patrice Painchaud
Participants 186

2 mai 2002 **Le rôle des grands-parents dans la société d'aujourd'hui**
Conférencier : M. André Lefebvre
Partie récréative : Duo Éloïze
Participants 75

En 2003 Il n'y a pas eu de colloque parce que l'UTANO a planifié et reçu le congrès de l'AUTAFA.

Chaque homme est une histoire qui n'est identique à aucune autre

Alexis Carrel

RÉFLEXION

C'est agréable d'être important, mais plus important d'être agréable

Au cours de notre vie (rémunérée), il nous est arrivé de trouver **agréable d'être important** au sein de l'entreprise, de l'organisation, du service pour lequel nous avons oeuvré. Cette importance relative flattait notre besoin d'être reconnu valable à cause de l'importance des défis à relever, des objectifs à atteindre. Cette fierté s'est peut-être quelques fois transformée en orgueil. Cette période du passé (égocentrisme) ne nous appartient plus et nous ne pouvons rien y changer ; cependant, elle peut nous être utile pour améliorer notre futur.

Depuis le début de notre nouvelle carrière de retraité-e (bénévole), il devient alors **important d'être agréable.** Notre besoin d'être reconnu valable devient moins important et cède la place au besoin de réalisation : utilisation de nos talents, de nos capacités au service des autres (altruisme).

Les façons et les lieux d'être agréable à l'autre sont nombreux. Il suffit d'être attentif à ce qui se passe autour de soi.

Je trouve **important d'être agréable** lorsque :

- Je suis à l'écoute de celui ou de celle qui a besoin de se dire. L'attention que je porte à l'autre personne lui révèle l'importance qu'elle a pour moi.
- Je mets mes capacités intellectuelles au service de mes semblables. Parce que je suis différent par mes talents et capacités, je peux être utile à l'autre, aux autres.
- Je me rends disponible pour assumer une responsabilité, une tâche au sein d'un mouvement, d'une association, d'un organisme. Ce que j'assumerai rendra moins pénible et moins lourde la responsabilité de l'autre.
- J'accueille la conversation de l'autre même si je ne suis pas en accord avec ce qui est dit. L'amitié de quelqu'un vaut-elle plus que la contrariété momentanée que je peux vivre ? La vérité est-elle tout de mon côté ? L'autre a-t-il entièrement tort?
- Je garde pour moi une remarque désobligeante face à une parole entendue, à un geste posé. Suis-je la perfection incarnée pour être à l'abri de toute défaillance, de toute critique ? Comme disait une compagne : "Tu est si bon quand tu es sucré, pourquoi serais-tu amer ?"
- Je me réjouis du succès remporté par une personne qui a relevé un défi personnel pour mener une tâche à terme ; je l'en félicite sincèrement. Ce qu'une personne accomplit, elle le réalise du mieux qu'elle peut, et c'est cela qui est louable.

Raymond Lapointe, CHANTECLER, jan 1999

LA VALEUR DU TEMPS

Pour connaître la valeur d'une heure, demandez aux amoureux qui sont temporairement séparés.
Pour comprendre la valeur d'une minute, demandez à une personne qui a manqué son train.
Pour réaliser la valeur d'une seconde, demandez à la personne qui vient d'éviter un accident.
Pour comprendre la valeur d'un millième de seconde, demandez à l'athlète qui a raté une médaille d'or aux Olympiques.
Appréciez chaque moment que vous vivez. Appréciez-le davantage quand vous le partagez avec quelqu'un de spécial, assez spécial pour avoir besoin de votre temps. Rappelez-vous que le temps n'attend après personne.

HIER... fait partie de l'histoire.
DEMAIN... demeure un inconnu.
AUJOURD'HUI... est un cadeau
C'est pour cela qu'on dit que c'est le PRÉSENT.

Coin des voyages...

19 - 21 mai 2004	Célébration du printemps - Laurentides avec Pier Béland, Jean-Guy Piché, visite guidée	Jeannette Pelletier	735-6583
28 - 30 juin 2004	Spectacle international «Les Tattoo» - Halifax 3 jours de festivités, visite - Grand-Pré et Peggy's Cove	Jeannette Pelletier	735-6583
11 - 18 juillet 2004	Croisière en Alaska Départ d'Edmundston garanti	Thérèse Martin	735-3740
18 - 19 août 2004	Dernière chance - Spectacle «Elvis Story» Capitole de Québec	Jeannette Pelletier	735-6583
5 juillet 2004	Baie James Train et autocar - 7 jours / 16 repas	Thérèse Martin	735-3740
15 juillet 2004	Îles de la Madeleine 7 jours / 12 repas inclus	Thérèse Martin	735-3740
30 août - 3 sept.	Iles de la Madeleine & Ile du Prince-Edward Un voyage extraordinaire	Jeannette Pelletier	735-6583
Automne 2004	Le Vieux Foyer - Val David	Thérèse Martin	735-3740
29 - 30 sept. 2004	Escapade au Manoir Richelieu Casino de Charlevoix	Jeannette Pelletier	735-6583
Octobre 2004	La Canneberge & Mistinguette - Victoriaville Spectacle «Le temps des Cerises»	Thérèse Martin	735-3740
13 - 15 oct. 2004	Il était une fois ...Noël Auberge Estrimont - Magog	Jeannette Pelletier	735-6583
À venir	Terre-Neuve / Saint-Pierre et Miquelon	Thérèse Martin	735-3740

VOYAGES 2004 - TOURCLUB

Représentante : Mme Thérèse Martin
506-735-3740

GROUPE VOYAGE QUÉBEC

Représentante : Mme Jeannette Pelletier
506-735-6583

À titre d'information...

Une commission fut formée pour faire l'étude des politiques du gouvernement provincial. Cette commission fera le tour de la province, dans un avenir assez rapproché, pour consulter les gens. On vous en parle pour vous inciter à préparer des mémoires à être présenté aux assises lors de son passage. Pour plus d'information sur le travail de la commission consultez le site web : www.gnb.ca sous démocratie ou communiquez avec Gérald Allain au 735-4619

Nos sympathies...

L'UTANAUTE désire offrir ses plus sincères sympathies aux familles des membres de l'UTANO qui ont perdu un être cher ces derniers mois.

Peu importe où vous allez,
mettez toujours de l'espoir dans vos poches.

Manger mieux, c'est meilleur, pour savourer les années!

Des idées pratiques des *Diététistes du Canada*

Mesurez votre Quotient Vitalité-Nutrition!

Une alimentation saine et une vie active sont essentielles pour maintenir un bon niveau d'énergie et peuvent contribuer à vous protéger de la maladie. Vos choix quotidiens vous font-ils vieillir en beauté?

1 Lisez attentivement chacun des énoncés.
2 Accordez-vous:
- 2 points, si l'énoncé décrit ce que vous faites **chaque jour**;
- 1 point, si l'énoncé décrit ce que vous faites **à l'occasion**;
- 0 point, si l'énoncé décrit ce que vous ne faites **jamais.**

3 Lorsque vous avez terminé, faites le total de vos points.

	Vos points:
❶ Je consomme une variété d'aliments à chaque repas	_____
❷ Quand je choisis des fruits et des légumes, je recherche les plus colorés	_____
❸ Je mange des aliments riches en fibres, comme les produits céréaliers à grains entiers	_____
❹ J'inclus les produits laitiers (lait, fromage, yogourt) dans mes repas et collations	_____
❺ Je consomme une source de protéines (viande, poisson, volaille, oeufs, noix, légumineuses) au moins deux fois par jour	_____
❻ J'inclus des activités physiques agréables dans ma routine quotidienne	_____
❼ Je mange au moins deux repas dans la journée	_____
❽ J'ai une consommation modérée de gras	_____
❾ Je prends mes repas et collations en bonne compagnie	_____
❿ Je m'assure que mes aliments sont frais et sécuritaires	_____
Total:	_____

Si votre score est de:

0-8 **Vous méritez mieux.** Vos habitudes alimentaires et votre style de vie augmentent vos risques de développer des problèmes de santé. Voyez un ou une diététiste pour vous guider: vous en valez la peine!

9-15 **De meilleures habitudes vous donneraient davantage d'énergie et de vitalité.** Découvrez dans cette brochure comment la nutrition peut vous aider à vivre pleinement.

16 ou plus **Bravo!** Vous savez que de saines habitudes peuvent faire toute la différence dans votre qualité de vie. Partagez ce secret avec ceux qui vous sont chers.

Vous aimeriez en savoir plus? Consultez un ou une diététiste!

Visitez le site *www.dietitians.ca/eatwell*

Joyeuses Pâques

Un peu d'humour

L'intelligent et le stupide font un jeu, dont voici les règles :
✲chacun d'eux va poser des énigmes à l'autre,
✲si le stupide ne sait pas répondre, il paye 1 dollar à l'autre,
✲si c'est l'intelligent qui ne sait pas répondre il paye 100 dollars parce que lui est intelligent, et comme ça c'est équitable. L'intelligent commence : - Qu'est-ce qui a 4 pattes et qui miaule ? - *Je sais pas, tiens voilà 1$,* - Qu'est-ce qui a 4 pattes et qui aboie ? - *Je ne sais pas, tiens voilà 1$.* - Allez dis quelque chose toi aussi, demande l'intelligent au stupide... - Bon, qu'est-ce qui a 8 pattes le matin et 4 le soir ? L'intelligent réfléchit, réfléchit, il réfléchit pendant une heure mais ne trouve pas, et se trouve contraint de donner sa langue au chat : - Je sais pas. Tiens voilà 100$. Alors c'était quoi? - *Je sais pas, tiens voilà 1$....*

Histoire de grenouilles...
L'apparence n'est pas tout. C'est ce que l'on a à l'intérieur qui est vraiment important. C'est un professeur de biologie qui me l'a dit.

CONCOURS DE L'UTANAUTE

Participants au dernier concours : 66 membres
Réponse du dernier concours : travail
Gagnante: Mme Yvette Labonté - St-Léonard- Parent

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	E	S	O	P	M	I	S	D	E	I	P	X	U	E	D
2	L	U	A	G	I	L	E	A	E	U	E	T	A	P	E
3	Y	S	Q	A	F	L	G	N	O	S	O	L	O	E	B
4	T	O	S	I	P	E	I	S	O	U	I	D	M	S	U
5	S	S	R	U	S	A	U	E	R	T	D	M	U	E	T
6	E	P	O	E	R	U	C	Q	E	I	E	C	G	C	A
7	T	C	A	T	M	L	M	C	S	F	C	U	L	R	N
8	O	E	N	T	A	U	A	X	U	E	J	U	U	T	T
9	I	E	T	T	I	L	N	F	S	D	B	E	G	E	E
10	L	T	U	U	P	N	I	T	R	A	T	A	N	T	S
11	E	O	R	E	H	E	E	T	N	A	C	A	R	E	I
12	U	M	N	I	R	C	C	U	M	E	C	T	T	A	O
13	V	B	V	G	P	B	E	A	R	E	L	S	I	R	R
14	E	E	E	R	C	L	I	S	R	O	E	A	I	O	C
15	R	I	S	I	O	L	E	L	I	G	P	A	T	I	N

Placez les mots ci-dessous horizontalement, verticalement et diagonalement dans la grille, il restera les 6 lettres du mot mystère.

THÈME : LE PATINAGE ARTISTIQUE

Action, âgés, agile, air, amateur, arabesque, chuté, club, couple, créé, croisé, danse, débutant, défi, deux, doué, duo, éclat, entraîne, épate, essai, étoile, femme, fier, geste, grâce, hiver, imposé, jeux, juge, libre, loi, loisir, long, musique, noté, numéro, pas, patin, patineur, pieds, place, revue, saut, solo, style, succès, talent, tenace, tête, tombé, tour, triple.

Prix du concours : 10.00$
Date limite : 1 mai 2004
Réponse : _____

Nom : _____
Ville : _____Tel : _____

Envoyez à : CONCOURS UTANAUTE
165, boulevard Hébert
Edmundston, NB
E3V 2S8

LES PETITES CHOSES

Ce sont les petites choses de rien du tout qui aident à prendre la vie par le bon bout.
Une main tendue, un bonjour accueillant, et déjà, tout nous apparaît différent.
Un sourire, une simple plaisanterie, et voilà chassés les petits ennuis.
Tout peut concourir au bonheur quand on se laisse guider par son coeur.

Les journaux nous en mettent plein la vue d'exploits mirobolants et de records battus.
Mais même si les plus beaux palmarès font vivre la grande presse,
Tout cela n'est presque rien comparé aux gestes quotidiens
Qu'on accomplit avec amour et qu'on répète jour après jour.

Oui, les moindres petites choses,
Les moindres gestes que l'on pose,
Même le sourire dans les difficultés
Tout a valeur d'éternité.

Il faut saisir chaque instant qui passe
Car ce sont des moments de grâce.
C'est ainsi que la vie continue
Et vaut la peine d'être vécue.

Quelle belle façon de rayonner la vie et la joie de Pâques nous est ainsi suggérée ! Portez-vous bien ! Que le Ressuscité vous comble de ses bénédictions ! Union de prières à toutes les intentions de notre Église et de notre Monde.

UTANAUTE
165, boulevard Hébert
Edmundston, NB
E3V 2S8

Joyeuses Pâques et Joyeux 10e anniversaire UTANO