

MERCI MON DIEU !

Même si j'agrippe ma couverture et grogne quand le réveille-matin sonne
chaque matin,
merci mon Dieu, car je peux entendre.

Il y en a tant qui sont sourds.

Même si je garde mes yeux fermés devant la lumière du matin
aussi longtemps que je peux,
merci mon Dieu, car je peux voir.

Il y en a tant qui sont aveugles.

Même si je me blottis dans mon lit et que je ne fais pas l'effort
pour me lever,
merci mon Dieu, car j'ai la force pour me lever.

Il y en a tant qui sont alités.

Même si la première heure de ma journée est très mouvementée,
quand les bas sont perdus, les rôties brûlées, les tempéraments à fleur de peau,
merci mon Dieu, pour ma famille.

Il y en a tant qui sont seuls.

Même si notre table du déjeuner ne rassemble pas à celle d'une photo
de magazine et que les menus ne sont pas toujours équilibrés,
merci mon Dieu, pour la nourriture que nous avons.

Il y en a tant qui ont faim.

Même si mon emploi est routinier et parfois monotone,
merci mon Dieu, pour la chance de travailler.

Il y en a tant qui n'ont pas d'emploi.

Même si je me lamente et pleure sur mon sort de jour en jour
et espère que les circonstances ne soient pas aussi modestes,
merci mon Dieu, pour le cadeau de la...

VIE.



Un mot de notre président

Chers membres,

Nous voilà une autre fois rendu à la veille de la période de l'année qui favorise les rencontres familiales et entraîne des grandes réjouissances. Plus on avance en âge, plus le temps semble s'envoler mais on y peut rien. Alors en philosophe, acceptons notre sort.

Au début de notre nouvelle saison de cours en septembre dernier, je dois vous avouer que je vivais quelques appréhensions face aux cours offerts par l'UTANO et je réalise aujourd'hui que je m'inquiétais pour rien. Les cours universitaires offerts dans les quatre régions connaissent un franc succès. Le nombre de participants est au delà de nos espérances.

Grâce à Madame Gisèle Deschênes, les cours en informatique sont redevenus populaires auprès des membres. La plupart de ces cours se donnent durant la journée.

Les cours qui m'inquiétaient le plus étaient ceux de conditionnement physique car, pour la première fois, nous devons demander aux membres participants une contribution pour y assister. Mais la plupart des membres ont compris que ces cours valaient bien le coût si on veut maintenir une bonne santé.

Deux autres cours seront offerts après Noël, soit un à Grand-Sault et l'autre à Edmundston. Nous faisons face là aussi à une nouvelle contrainte soit celle d'avoir au moins 43 étudiants par cours pour que ces derniers soient dispensés. Alors j'encourage fortement les membres à s'inscrire pour garantir la poursuite de ce service tant apprécié.

En terminant, je veux vous offrir, à chacune et à chacun d'entre vous, de **très joyeuses fêtes et une bonne année 2007.**

Guy Richard, président

Calendrier des activités

- 5 déc. 2006 **Dîner de Noël au Maple Leaf de Clair à 11h30.** Causerie par M. Rino Perron sur la nutrition
- 12 déc. 2006 **Dîner de Noël au Près-du-Lac à 11h30.**
- 26, 27, 28 janv. 2007 **Activités plein air d'hiver.** En collaboration avec la ville d'Edmundston, l'UMCE, le CCNB RADO, l'OTEM, la Chambre de Commerce Edmundston, le comité Santé mieux-être de l'UTANO organise le **défi des 50+**, le 26 janvier avec des activités de ski, raquettes, patinage, marche, carte, etc... dès 8 h, à l'**anneau de glace, Stade Turgeon**, ou il y aura un chapiteau chauffé. D'autres activités se dérouleront toute la fin de semaine; du patinage au flambeau, des rencontres et soirées sociales, une journée plein air familial, des jeux géants, un souper chez RADO, etc...
- 23 fév. 2007 **Dîner-causerie à la salle Godbout à 11h.** Conférence par Constable Sylvain Hébert sur «**Ma sécurité personnelle, je prévois...**».
- 8 mars 2007 «**Journée de la Femme**». Brunch à la cafétéria de l'UMCE à 11h30, Edmundston
- 3 avril 2007 **Visite d'une érablière de St-Quentin.** Visite de l'industrie Groupe Savoie, d'une raffinerie de sirop d'érable et dîner à l'érablière

Date à déterminer	Clair -	Dîner-causerie au Maple Leaf en février
	Grand-Sault -	Dîner-causerie au Près-du-Lac en février
	St-Quentin -	Tournoi de Scrabble Après-midi de quilles Journée plein air
		Causerie «J'écris ma vie» Clinique de ski de fond Atelier de scrapbooking

NOS SYMPATHIES...

À nos membres qui ont perdu un être cher, l'UTANAUTE vient témoigner son amitié, au nom de tous les membres de l'UTANO. Ayons pour ces personnes et leur famille une pensée, une prière d'accompagnement. Prions les personnes décédées, que nous pouvons désormais considérer comme des saints, d'intercéder pour nous tous. Demeurons unis dans la Communion des saints.

Ton départ fut bouleversant. Tristesse et chagrin nous ont alors envahis lorsque nous avons réalisé que les moments magiques passés auprès de toi étaient désormais choses du passé.

Aujourd'hui, nous nous consolons en sachant que tu reposes en paix, que tu veilles sur nous et que ces instants en ta compagnie demeureront à jamais très présents dans notre mémoire.

L'UTANAUTE

Pour répondre à une demande que j'ai eu dernièrement, voici la signification du mot UTANAUTE. Comme on appelle quelqu'un intéressé à l'ordinateur, un cybernaute; celui intéressé à l'internet, un internaute; celui intéressé à explorer l'espace, un astronaute; donc celui qui est intéressé à l'UTANO, devient un UTANAUTE. C'est pourquoi le premier Conseil d'administration a adopté le titre UTANAUTE pour le journal et ainsi souligner l'intérêt de ses membres.

UTANAUTE

Responsable et mise en page : Maurice Dufour

Comité : Jeannine Cyr, Maurice Dufour, Jeannette Pelletier, Guy Richard

Dactylographie : Maurice Dufour, Carole Ouellette

Collaboration : Jeannine Cyr, Jeannette Pelletier, Guy Richard, Cathy Ringuette, Carole Ouellette, Maurice Dufour, le comité Santé et mieux-être et nos commanditaires

Imprimerie : Imprimerie Excel inc.

À LA RECHERCHE DE...

1. Cartes mortuaires - M. Alphonse Cyr - 506.263.5953
2. Cartons d'allumettes - Dr Gérard Giroux - 506.735.6261
3.

Laissez-nous savoir si vous recherchez quelque chose.

RESSOURCES EN COMMUNAUTÉ POUR VOUS AIDER

C'est sur des démarches du comité SANTÉ ET MIEUX-ÊTRE et grâce au partenariat établi avec la Régie Régionale de la Santé Quatre que l'UTANO peut vous distribuer le document "Ressources en communauté pour vous aider" lors de votre renouvellement de carte de membre. Pour les membres à vie qui ne suivent pas de cours le document vous sera posté.

Le comité remercie les responsables de la RRS4 d'avoir vu à l'impression du document ainsi qu'à défrayer la poste pour les membres à vie. MERCI !

SI J'AVAIS SU...

Demain n'est jamais une certitude pour personne. Et aujourd'hui peut être la dernière occasion de caresser ceux que tu aimes.

Si tu pensais remettre ça à demain, pourquoi ne pas le faire aujourd'hui ? Car si demain ne vient pas, tu le regretteras.

Donc, serre bien fort tous ceux que te sont chers. Chuchote-leur à l'oreille que tu les aimes et qu'ils seront toujours importants pour toi.

Prends le temps de dire : je m'excuse, pardonne-moi, merci, je t'aime !

De cette façon, si demain ne vient jamais, tu n'auras aucun regret de ce qu'aurait pu être aujourd'hui.



LA DIFFÉRENCE

Je me suis levé un matin
Et me hâtais de commencer la journée
J'avais tant de choses à accomplir
Que je ne pris pas le temps de prier.
Les problèmes se suivaient sans relâche
et chaque tâche ne pesait à exécuter.
"Pourquoi Dieu ne m'aide-t-il pas ?" me demandais-je
Il répondit : "Tu ne me l'as pas demandé."
Je voulais voir la joie et la beauté,
Mais la journée n'en finissait plus de s'écouler.

Je me demandais pourquoi Dieu m'évitait.
Mais Il me dit : "Tu n'es pas venu me chercher."
J'ai tenté de Le rencontrer,
Dans les serrures, j'ai utilisé toutes mes clés,
Mais Dieu m'a gentiment répété :
"Mon fils, tu n'as pas frappé avant d'entrer."
Ce matin, je me suis éveillé à l'aube,
Et avant de commencer ma journée, je me suis dit :
J'ai tellement de choses à faire aujourd'hui
Que je prends le temps de prier."

Cours offerts par l'UMCE

Un minimum de **43 personnes** est requis dans chaque cours. Tous les cours que nous vous offrons sont intéressants et adaptés aux personnes âgées. Veuillez **vous inscrire dès maintenant** auprès des gens mentionnés ci-dessous. Nous comptons sur votre présence.

Pour inscription : région d'Edmundston Carole Ouellette 737-5095
région de St-Léonard/Grand-Sault Gaétane Morneau 473-3652

Cours	Professeur	Date	Endroit	Local
Géographie du milieu physique	Jérôme DAIGLE	lundi 8 janvier à 13h30	Edmundston	Musée historique
Géographie du milieu physique	Jérôme DAIGLE	mercredi 10 janvier à 13h30	Grand-Sault	Hôtel de ville

L'espace géographique qui nous entoure nous livre ses secrets dans la mesure où l'on peut comprendre l'interdépendance des divers éléments qui la compose tel que ; les montagnes, les cours d'eau, la végétation, les climats, etc. L'observation des phénomènes géographiques ne nous permet pas toujours de comprendre le processus de formation et l'évolution de ceux-ci. Ce cours permettra d'étudier leur développement et l'influence des humains sur ces derniers.

Cours en informatique

Pour suivre les cours en informatique, il faut être membre en règle de l'UTANO et un frais d'inscription est demandé.

Edmundston -	Initiation à l'ordinateur Internet et courrier électronique Jour déterminé selon l'inscription - pour	Microsoft Word / Windows Naviguer sur Internet information - Bureau de l'UTANO - 737-5095	Paint Shop Pro Windows
Grand-Sault -	Initiation à l'ordinateur Initiation à l'Internet Jour déterminé selon l'inscription - pour	Microsoft Word Power Point information - Gaétane Morneau - 473-3652	Excel Windows
St-Quentin -	Initiation à l'ordinateur Initiation à l'Internet Jour déterminé selon l'inscription - pour	Microsoft Word Power Point information - Micheline Godbout - 235-2725	Excel Windows
Clair -	Initiation à l'ordinateur Jour déterminé selon l'inscription - pour	Initiation à l'Internet information - Réjeanne Ouellette - 992-6002	

Conditionnement physique

Vous voulez maintenir votre santé. Vous êtes intéressé à vous joindre à nous pour du conditionnement physique. La prochaine session débutera dans la semaine du 8 janvier et on vous demandera une contribution de 30 \$.

On s'informe au bureau de l'UTANO au 737-5095 ou auprès du représentant de région :

Clair	Betty Levasseur	992-3378
Grand-Sault	Gaétane Morneau	473-3652
St-Léonard	Cécile Bellefleur	423-6238
St-Quentin	Micheline Godbout	235-2725

Ateliers

Edmundston

Cours de peinture Ghislaine Albert

Grand-Sault

Cours de peinture Verla Pelletier
 Scrapbooking / Calligraphie Jacquie Walker

Saint-Quentin

Scrapbooking Linda Thériault

On s'inscrit auprès du représentant de la région

COINS DES VOYAGES

19-20 avril 2006	Manoir Richelieu & Casino de Charlevoix
30 avril-5 mai 2006	Washington au temps des Azalées Visite de Philadelphie, Washington, Mount Laurel, New Jersey, etc.
11 mai 2006	Hommage à Dean Martin - Théâtre Impérial- Québec
1-2 juin 2006	Le Moulin des Amours 2 - Froufrou & Frénésie - Théâtre St-Denis 11 - Montréal
27-28 juin 2006	Le Mondial Choral Loto-Québec - Spectacle «UP» - musique des 40 dernières années Un spectacle de 90 min. présenté par le Collège Vocal de Laval, lauréat d'une médaille d'or et d'une médaille d'argent lors des plus récents Jeux Mondiaux du chant choral en Chine.
6-10 août 2006	Visite de la Côte Nord : Baie Comeau, Havre St-Pierre, l'archipel de Mingan, Sept-Îles, etc.
8-10 sept. 2006	Festival western de St-Tite



GROUPE VOYAGES QUÉBEC
 Jeannette Pelletier, représentante
 506-735-6583

Joyeux Noël

LES NOTRES...

NELSON LYNCH

Une vie merveilleusement étonnante telle que celle de Nelson Lynch mérite d'être racontée à sa juste valeur. Tout d'abord, Nelson, originaire de Saint-Jacques, naquit le 9 février 1925. Fils de Darcy Lynch et d'Elizabeth Daigle, lui et ses 16 frères et sœurs vivaient sur une ferme. Vivre de l'agriculture était insuffisant, donc ils étaient plus reconnus comme des vendeurs de bois.

Ses longues années d'éducation débutèrent premièrement à l'école *Cormier*. Elles se poursuivirent quatre ans à l'*Université St. Thomas* à Fredericton dans le domaine de l'éducation. Après avoir obtenu son baccalauréat, Nelson se dirigea dans un séminaire au Québec, et ce, pendant un an. Ensuite il retourna de nouveau à Fredericton, mais cette fois-ci à l'*École Normale* pendant six mois.

Sa carrière professionnelle en tant qu'enseignant débuta à l'école *Tobique Valley* de Plaster-Rock, où il enseigna une année. Par la suite, Nelson fut le directeur de l'*Académie Notre-Dame* de Drummond. Devant faire affaire avec tous les employés de l'établissement scolaire, il fit ainsi la rencontre de la sur-intendante, Edwina Rossignol et ils se marièrent en 1952. Ensemble ils eurent quatre enfants: Bill, Anne, Paul, Pierre.

Quelques années plus tard, ayant remporté la *Bourse Beaver Brook*, ceci lui permit, à lui et sa famille, de partir une année à Londres en Angleterre afin d'étudier l'administration des écoles.

De retour au pays, Nelson retourna à son ancienne école *Cormier*, comme directeur. Pendant quatre étés consécutifs, il alla à l'*Université de Columbia* à New-York dans le but d'obtenir sa maîtrise en éducation. En 1970, il devint directeur de la polyvalente Thomas-Albert de Grand-Sault jusqu'à sa retraite en 1984.

Non seulement, il avait la charge d'écoles et de sa maison, mais il s'impliqua également auprès de quelques organismes. Il fut président, grand chevalier et député de district pour les *Chevaliers de Colomb*. Il fut aussi président et gouverneur de la région pour le *Club Richelieu*.

Habitant aujourd'hui à Grand-Sault avec sa compagne de 54 ans, Monsieur Lynch est toujours très actif. Il joue du golf presque tous les jours. Il pratique le sea-doo l'été et le ski-doo l'hiver. Nelson est également le président de l'association locale de ski de fond.

Cathy Ringuette

LORETTE & ALFRED LABRIE

Qui aurait cru qu'un jour un taxi unirait Lorette, cette femme de Daigleman aux États-Unis, et Alfred, natif du Lac Baker. "Le plus gros certificat que nous avons reçu est celui de notre mariage", a mentionné Madame Labrie. En leur compagnie nous pouvons ressentir que leur vie fut basée sur les principes de l'amour, de la confiance et du respect.

Élevée sur une ferme, avec ses dix frères et sœurs, par ses parents nommés Émile Hébert et Estelle Bourgoïn, Lorette dut quitter l'école alors qu'elle était en quatrième année. Étant l'aînée de la famille, il était évident que sa mère malade avait besoin d'elle à la maison.

Pour ce qui est d'Alfred, lui et sa famille déménagèrent à Caron Brook alors qu'il avait trois ou quatre ans. Son père, Jules Labrie, et sa mère, Elizabeth Collin, n'eurent jamais le temps de s'ennuyer avec neuf enfants à élever. De plus, Alfred abandonna lui aussi l'école très jeune, après avoir terminé sa sixième année d'études.

Leur rencontre se fit par une belle soirée. Lorette, accompagnée d'un cavalier, avait eu besoin d'un taxi pour se rendre à une place de rencontre. Alfred, qui ce jour là remplaçait son père, fut leur chauffeur. Ayant trouvé Lorette extrêmement de son goût, Alfred lui demanda, juste avant qu'elle sorte de la voiture, s'ils pouvaient se revoir. Surprise, mais heureuse, elle répondit oui. Leurs fréquentations commencèrent à partir de ce moment.

En 1946, ils se marièrent et commencèrent à fonder une famille. Ils virent bientôt que dix enfants faisaient maintenant partie de leur quotidien. Le neuvième enfant mourut prématurément. Les Labrie élevèrent tout premièrement leurs enfants à Caron Brook pour ensuite partir vivre à

St.John au Maine pendant 25 ans. Après cela, ils emménagèrent à nouveau au Canada: six ans à Lac Baker pour déménager par la suite à Clair, où ils habitent toujours.

Leurs vies mouvementées ne s'arrêta pas là. Voulant le meilleur pour leurs enfants, Lorette fit le choix d'être une femme au foyer sauf, pendant cinq ans où elle travailla dans une manufacture de couture. De son côté, Monsieur Labrie avait comme travail de conduire de la machinerie lourde, plus spécifiquement le "bulldozer". Il eut cet emploi pendant 38 ans, jusqu'à sa retraite.

Chacun de leur côté, Monsieur et Madame Labrie ont voulu s'impliquer socialement à leur façon. Lorette fit partie de

quelques organisations telles que les *Filles d'Isabelle*, les *Dames de Sainte-Anne* et le *Club de l'Âge d'Or*. Pour sa part, Alfred fut membre des *Chevaliers de Colomb*, ainsi que du *Club de l'Âge d'Or*.

Après près de soixante ans de mariage, les Labrie adorent toujours faire des activités ensemble. Par exemple, ils vont à la danse presque chaque semaine, ils font des voyages organisés et ils font beaucoup de jardinage. Tricoteuse et collectionneuse, voici ce qui qualifie les loisirs de Lorette, alors qu'Alfred préfère s'occuper de l'entretien de leur maison.

Cathy Ringuette

Quand la route est remplie d'obstacles et que tu n'attends aucun miracle, il est permis de t'arrêter mais non d'abandonner. Quand le succès te fuit et que le doute t'envahit, peut-être qu'à ton insu tu es tout près du but. C'est quand tu as tout essayé qu'il ne faut pas abandonner.

Saputo

Produits laitiers (Canada)
Aliments Saputo Limitée
998 rue Principale
St-Jacques (Nouveau-Brunswick)
Canada E7B 1Y4

Tél.: 506-735-4130
Télec.: 506-735-0097
Cell.: 506-736-9597
Commandes: 1-800-561-9200
mlavoie@saputo.com
www.saputo.com

Martine Soucy Lavoie
Représentante des Ventes
Nord et (N-O) du N-B.

J.B. Côté et fils Inc.
Maison fiduciaire établie depuis 1918

André B. Valcourt, propriétaire

Bureau chef
160, rue de l'Église
Edmundston, N.-B.
E3V 1K2

Tel. : (506) 735-8435
Fax : (506) 739-5664
coteandfils@rogers.com

caberge
Près du Lac 40 ans
1974-2014

• Visitez notre site internet pour plus de détails sur nos spéciaux d'hiver.
• Brunch du dimanche de 11h à 14h.
• Certifiants cadeau disponibles! ...Un excellent cadeau de Noël
• Fondue du samedi soir
WWW.PRESDELAC.COM
(506) 473-1300, 1 888 473-1300, poi@nbnet.nb.ca

INDUSTRIELLE ALLIANCE
ASSURANCE ET SERVICES FINANCIERS INC.

Les Assurances Charles Lapalme inc.



Charles Lapalme
Agent d'assurance vie
Accident et maladie
73, rue Nadou
Edmundston (Nouveau-Brunswick)
E3V 4E1
Tél. bur. : (506) 735-4325
Téléc. bur. : (506) 736-0751
Cell. : (506) 736-6822
clapalme@nbnet.nb.ca

mercerie
RAYMOND inc.

Centre d'achats Brunswick
180, boulevard Hébert
Edmundston, N.-B. E3V 2S7

Tel: (506) 735-4274
Fax: (506) 739-5506
email: durette@nbnet.nb.ca

Martine Durette

Assurance

- vie individuelle
- hypothécaire
- invalidité
- accidents
- maladies graves

Épargne

- rentes individuelles
- régime enregistré d'épargne-dépense (REED)
- fonds enregistrés de revenu de retraite (FRER)
- régime enregistré d'épargne-dépense (REED)

MAISON FUNÉRAIRE



**PATRICK J. KAVANAUGH
GUY TONER
ÉRIC CÔTÉ**
**FUNERAL DIRECTORS
DIRECTEURS FUNÉRAIRES**

515 EVERARD H. DAIGLE BLVD.
P.O. BOX / C.P. 7245
GRAND FALLS, N.B.
GRAND SAULT, N.B. E3Z 2R5
TEL (506) 473-3063
FAX (506) 473-3494
E-MAIL: gkorgan@mbnet.nb.ca
www.oregans.ca

La solution à tous vos besoins d'informatique
The solution to all your computing needs



193, rue Principale
Saint-Jacques, NB
F7B 1W7

**VENTE - SERVICE - FORMATION
SALES - SERVICE - TRAINING**

736-0909

Fax: 735-8478



Multi Meubles Rice

Centre-ville - Edmundston
506-735-3355
1-877-735-3355

Le tout pour votre foyer

**Claudette Michaud-Melanson, R. Pharm., pharmacienne directrice
Véronique Soucy, R. Pharm., pharmacienne
Paul Campagna, R. Pharm., pharmacien**



Wal-Mart Canada Corp.
805 rue Victoria

téléphone: 506-735-8412
télécopieur: 506-735-8612

Edmundston, Nouveau-Brunswick
E3V 3T3



Jean-Eudes Thériault
Propriétaire.

Marché Donat Thériault
580 Victoria
Edmundston, N.-B. E3V 2N1
Tél: (506) 735-1860
Fax: (506) 735-1865



André B. Valcourt, propriétaire

254, rue Canada
Saint-Quentin, N.-B.
E8A 1H5

Tél.: (506) 235-2140
Fax: (506) 235-3585

Le temps des fêtes

À peine l'hiver vient-il de commencer
Que déjà nous arrive la Nativité.

Partout, même dans les plus simples chaumières
La féerie éclate sous les jeux de lumière.

Noël, fête de réjouissances toujours nouvelles
Tu nous ramènes à la maison paternelle.

Les célébrations changent quelque peu
Mais pas la chaleur de nos cœurs joyeux.

La messe de minuit et le réveillon
Sont au cœur de nos traditions.

Le minuit chrétien et la crèche illuminée
Ont le don de venir nous chercher.

Tout cela ne peut se terminer
Sans traverser l'aube d'une nouvelle année.

Que de souhaits, de résolutions formulés
Du bout des lèvres, mais si vite oubliés.

Il y a aussi la bénédiction paternelle
Quelle coutume délaissée et pourtant si belle.

Tout se termine par la fête des rois
Un peu moins soulignée qu'autrefois.

Parfois la rêverie de nos Noëls d'antan
Ravive nos cœurs d'enfant.

Mais rions, fêtons et chantons
C'est la tradition dans nos vieilles maisons.



L'activité physique chez les personnes âgées

De nombreuses études scientifiques ont démontré que l'activité physique régulière peut améliorer considérablement la santé, peu importe l'âge ou la capacité physique d'une personne. Les porte-parole pour les médias et les professionnels de la santé vantent souvent les mérites de l'exercice chez les jeunes et les personnes d'âge moyen. Toutefois, l'activité physique apporte des bienfaits peu importe l'âge d'une personne et il est nécessaire de demeurer actif même si l'on a atteint un âge avancé. Des preuves scientifiques indiquent de plus en plus que l'activité physique peut prolonger la vie active et autonome, réduire l'invalidité et améliorer la qualité de vie des aînés.

L'inactivité physique a de graves répercussions sur la santé. Le Chef des services de santé des États-Unis a déclaré qu'un mode de vie sédentaire constitue "un risque pour la santé" et qu'il représente un aussi grand danger pour la santé que fumer un paquet de cigarettes par jour. L'inactivité entraîne une diminution de la densité osseuse, de la force musculaire, de la santé du cœur et des poumons et de la souplesse. L'inactivité est une des principales causes de la plupart des maladies chroniques et débilitantes associées à la vieillesse et d'un grand nombre de décès évitables.

Il est généralement admis que l'augmentation de la dépense d'énergie quotidienne des Canadiens de tous les groupes d'âge représente une ressource de promotion de la santé et de prévention des maladies aussi importante que le renoncement au tabac dans le domaine de la santé publique. La pratique régulière d'une activité physique agréable constitue actuellement le moyen le plus efficace d'améliorer la santé et la manière la plus directe et économique de profiter toute sa vie d'un bon état de santé, ce qui n'est pas le cas avec les médicaments et les soins aigus. Compte tenu de la solidité des preuves concernant les bienfaits de l'activité physique, les mesures devront s'axer principalement sur l'identification et l'exécution d'interventions efficaces destinées aux personnes âgées.

Une grande proportion des aînés ne s'adonnent pas à des activités physiques à un niveau suffisant pour maintenir ou améliorer leur santé. Les personnes âgées représentent le segment le plus sédentaire de la population : l'inactivité augmente et la participation à des activités vigoureuses diminue avec l'âge. On observe une importante baisse des

niveaux d'activité chez le groupe d'âge de 65 ans ou plus.

Compte tenu des niveaux élevés d'inactivité physique, les aînés risquent davantage, de façon générale, d'être en mauvaise santé. À l'intérieur de ce groupe d'âge, plusieurs populations clés sont particulièrement vulnérables à des niveaux réduits d'activité physique :

- > les personnes âgées à faible revenu ou dont le niveau de scolarité est faible ;
- > les plus âgées des personnes âgées ;
- > les personnes âgées vivant en établissement ;
- > les personnes âgées malades ou souffrant d'une invalidité ou d'une maladie chronique ;
- > les femmes âgées : la faible fréquence d'activités physiques est plus élevée de 9 % chez les femmes que chez les hommes, et les femmes ont tendance à participer à des formes d'activités moins vigoureuses ;
- > les personnes âgées isolées.

Ces segments à risque de la population de personnes âgées sont aussi les plus susceptibles d'affronter des obstacles à la participation à des activités physiques. Il convient aussi de noter que certains facteurs comme la maladie et l'isolement, qui modifient le niveau d'activité physique, peuvent eux-mêmes être influencés par le niveau d'activité physique, indiquant la présence de mécanismes d'interaction et de rétroaction.

S'attaquer au comportement à risque que représente l'inactivité physique ou un mode de vie sédentaire exige la connaissance du contexte "culturel" et "social" dans lequel les personnes évoluent. Encourager les personnes âgées à adopter un mode de vie actif, ou encore leur donner les moyens de le faire, représente un des principaux défis, plus particulièrement chez les groupes les plus sédentaires. Un des principaux problèmes à résoudre est peut-être de trouver un moyen de convaincre la société d'accorder une plus grande importance à l'activité physique et de créer une culture sociale favorisant et encourageant une vie active, peu importe l'âge, au moyen d'interventions appropriées et inclusives.

Ceux qui ne trouvent pas le temps pour faire de l'exercice physique devront en trouver pour être malade !

New Royal Hotel, Edmundston, N. B.



L'Hôtel Royale vers les années 1930, au coin des rues Court et Canada.

Après plusieurs années d'existence, l'hôtel fut incendié dans les années 90. On se rappelle que des édifices adjacents ont été détruits dans le même incendie.

De nos jours, au même endroit, on retrouve le Parc du Centre-ville.

Post Office, Edmundston, N. B.



Le bureau de poste de la ville d'Edmundston, au coin des rues Canada et de l'Église.

Il fit place au grand magasin Woolworth vers l'année 1964.

Aujourd'hui, c'est le centre Place centre-ville qui occupe l'espace.

COM DE L'HUMOUR

Un homme seul dans une île déserte depuis plusieurs années aperçoit un jour une forme à l'horizon. Il pense alors : Ça ne peut pas être un navire, un bateau ou un radeau.

Arrivé près de lui, il voit une superbe blonde qui porte un "wet suit" et tout l'équipement de plongée sous marine. Elle regarde notre homme et lui dit : Depuis combien de temps avez-vous fumé une cigarette ? Depuis dix ans, répondit l'homme. Elle dézippe alors la poche droite de sa veste et sort une cigarette qu'elle tend à notre homme. Il la prend, tire une longue bouffée et dit : Mon Dieu, que c'est bon !

La blonde demande alors : Depuis combien de temps avez-vous bu une bière ? Dix ans, dit l'homme. Elle dézippe alors la poche gauche de sa veste et en sort une bière bien froide qu'elle tend à notre homme. Il en prend une grande gorgée et dit : Wow ! c'est fantastique.

Alors la blonde commence à dézipper son "wet suit" devant l'homme et lui dit : Depuis combien de temps as-tu eu la chance d'avoir un peu de plaisir ? Et l'homme tout excité lui répond. **MON DIEU, NE ME DITES PAS QUE VOUS AVEZ APPORTÉ DES BÂTONS DE GOLF ?**

CONCOURS DE L'UTANAUTE

Participants au dernier concours : 88

Réponse du dernier concours : spécialité

Gagnants : Mme Rose-Alma Gagnon - Edmundston

M. Jean-Louis Lang - Saint-Jacques

Placez les mots ci-dessous horizontalement, verticalement et diagonalement dans la grille. Il restera les 7 lettres du mot mystère.

THÈME : **Les plaisirs de la motoneige**

E	N	D	U	R	A	N	C	E	P	R	E	U	V	E
L	E	S	E	R	G	M	E	L	M	E	N	E	R	R
I	B	N	R	G	A	E	A	N	R	I	N	U	T	F
O	O	E	N	S	A	I	N	T	O	E	T	T	R	F
T	T	R	Q	O	S	Y	S	S	E	N	V	E	E	O
O	T	U	I	A	D	I	O	O	E	U	I	I	I	C
P	E	N	N	V	G	N	E	V	N	N	R	K	H	O
A	B	T	E	N	E	T	A	P	E	E	S	A	S	N
C	U	O	E	V	O	V	O	R	G	L	L	I	I	D
C	C	A	I	C	I	N	P	N	T	E	A	T	A	U
I	O	L	E	S	T	L	A	E	T	I	N	N	L	C
D	H	U	P	T	P	D	E	S	R	E	C	I	E	T
E	C	M	R	E	O	O	I	G	G	M	T	L	R	E
N	E	E	S	S	A	P	R	R	E	U	I	R	E	U
T	R	A	I	N	E	A	U	T	O	R	I	S	E	R

Accident, amateur, arrêt, article, autoriser, aventure, avis, bois, botte, capot, chalet, choc, coffre, conducteur, côte, course, danger, élan, endurance, épreuve, étape, freiner, gens, hiver, léger, loi, masque, mener, outil, passe, pente, permis, piste, plaisant, pont, poteau, raison, randonnée, relais, rive, signe, ski, soin, sport, temps, toile, traîneau, urgent, vent, voyage.

Prix du concours : 10.00\$ pour chaque gagnant.

Date limite : 19 janvier 2007

Réponse : _____

Nom _____

Adresse _____

Ville _____

Code postal _____ Tel : _____

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

Un Noël sans retour !

Deux jours avant Noël, un soldat est sur le chemin du retour. Arrivé à San Francisco, il téléphone à ses parents. "Papa, maman, me voici de retour. Mais j'ai une faveur à vous demander. Je ramène un ami avec moi et j'aimerais bien qu'il vive avec nous..." "Pas de problème fiston ! Nous avons hâte de faire sa connaissance !" "Mais je dois vous dire que c'est un blessé de guerre ; il a marché sur une mine et a perdu un bras et une jambe. Il est très désemparé et je voudrais qu'il vienne vivre avec moi." "C'est une bien triste histoire fiston, nous pourrions sans doute trouver un endroit où il pourra demeurer après les fêtes."

"Non, maman, papa, je veux lui dire qu'il peut venir vivre avec nous ! Ce serait sans doute son plus beau cadeau de Noël." "Tu ne sais pas ce que tu demandes, fiston ! Une personne si handicapée physiquement va devenir un poids trop lourd pour nous. Nous avons nos propres vies à vivre et nous ne pouvons pas permettre que quelqu'un vienne tout perturber ! Je pense que tu devrais t'en venir à la maison et oublier cette personne. Il trouvera certainement un moyen de s'en tirer..."

Mais il n'a pu achever, son fils avait déjà raccroché.

Et les parents n'entendirent plus parler de lui...

UTANAUTE
165, boulevard Hébert
Edmundston, NB
E3V 2S8

Quelques jours plus tard, ils reçurent un appel de la police de San Francisco. Leur fils était mort en tombant d'un édifice, c'est du moins ce qu'on leur disait officiellement, car au fond, la police croyait à un suicide.

Les parents prirent le premier vol pour San Francisco et se rendirent à la morgue pour identifier leur fils. Oui... c'était bien leur fils ! Mais ils découvrirent en même temps, avec horreur, qu'il n'avait qu'un bras et une jambe.

Il nous arrive aussi d'agir comme ces parents ; nous avons de la facilité à aimer les gens qui sont beaux et agréables, mais il nous est beaucoup plus difficile d'aimer ceux qui chambardent notre vie.

Trouvons la force d'accepter les gens tels qu'ils sont et d'être plus compréhensifs avec ceux qui sont différents de nous.

Tous et chacun a droit à un moment de bonheur en cette période de réjouissance. Tout le monde a le droit de passer un...

JOYEUX NOËL !

