

U
T
A
N
O
U
T
E

OSER LE RISQUE !

**Sourire... c'est prendre le risque de paraître ridicule.
Pleurer... c'est prendre le risque de paraître sentimental**

Tendre la main vers l'autre...

c'est prendre le risque de s'impliquer.

Faire voir ses sentiments...

c'est prendre le risque de montrer son véritable soi.

Étaler ses idées, ses rêves devant la foule...

c'est risquer de ne pas être aimé en retour.

Vivre, c'est risquer de mourir.

Espérer, c'est risquer le désespoir.

Essayer, c'est risquer l'échec.

Mais les risques doivent être courus, parce que le plus grand risque dans la vie, c'est de ne rien risquer.

**La personne qui ne risque rien ne fait rien,
n'a rien, n'est rien.**

**Quelqu'un peut éviter la souffrance et le chagrin,
mais ne peut alors apprendre à ressentir, à changer,
à grandir, à aimer, à vivre.**

**Enchaîné par les certitudes, l'individu est un esclave
qui a renoncé à la liberté.**

Seul l'individu qui risque est vraiment libre.

ACTIONS DE GRÂCE

Nous te rendons grâce, Seigneur, pour ce grand jardin où fruits et légumes font la fête. Pour ce coucher de soleil qui pare le ciel de l'automne des plus belles couleurs. Pour cette eau de source qui coule, fraîche et claire, pour la brise qui calme l'ardeur du soleil, nous te rendons grâce, Seigneur !

Pour la main tendue quand le découragement nous guette, pour la générosité suscitée par le désir d'aider ceux qui ploient sous leur fardeau. Pour le regard plein de tendresse qui réchauffe le cœur, pour ces pardons qui nous rapprochent. Pour cet amour qui réveille notre goût de vivre, nous te rendons grâce, Seigneur !

Pour le pain de ta parole qui rassasie notre faim de te connaître. Pour ton corps et ton sang qui nous donnent de communier à ta vie. Pour ton Église, signe de ta présence et de ton amour au milieu du monde. Pour ton Esprit qui se joue de nos peurs et nous donne le goût de faire du neuf, nous te rendons grâce, Seigneur !

Un mot de notre président

Bonjour à tous nos membres,

Comme ceci est mon premier mot du président dans l'UTANAUTE je tiens à remercier Mme Linda Volpé pour les deux années qu'elle a donné à la présidence de l'UTANO. Je sais qu'elle va encore nous aider comme présidente-sortante. Merci également à M. Luc St-Jarre pour les six années qu'il a donné au sein du conseil d'administration. Et je m'en voudrais d'oublier Mmes Lisette Coté et Mona Bossé, représentantes de régions, (Restigouche-Ouest et Edmundston) qui après plusieurs années au sein du C.A. ont cédé leur poste pour s'adonner à autre chose. Merci également aux responsables et membres des différents comités. Je compte encore sur vous pour continuer votre beau travail.

Je désire souhaiter la bienvenue à notre vice-président, M. Jean-Yves Ouellette et aux deux nouvelles représentantes de région, Mme Ginette Bossé Losier (Edmundston) et Mme Martine Dubé Coté (Restigouche-Ouest).

Avec l'arrivé de automne, commence nos activités ordinaires, soient : les cours avec l'UMCE, les cours d'activités physiques et en informatique, les dîners causeries, les différentes activités hebdomadaires et autres, sans oublier les conférences du programme Nouveaux Horizons (voir détails page 3).

En mars dernier nous avons eu notre 17^e assemblée générale annuelle et un cri fut lancé pour que lorsque nous fêterons le 20^e anniversaire l'UTANO compte 1500 membres. Pensons-y et faisons un effort chacun et chacune de nous pour encourager notre parenté, nos voisins et amis/amies à devenir membre. Ainsi, si chacun et chacune de nous trouve un nouveau membre notre nombre de 1500 sera amplement dépassé. C'est mon message pour ce début de la 18^e année.

Je vous souhaite une bonne année, une bonne participation à nos activités et au plaisir de vous rencontrer.

Maurice Dufour, président

TRUC - TRUC - TRUC - TRUC - TRUC

Recevez-vous des appels ennuyants, pour vous apercevoir qu'il n'y a finalement personne à l'autre bout de la ligne ?

C'est une technique de télémarketing, par laquelle une machine (robot) fait des appels et enregistre la période de la journée lorsque la personne répond au téléphone. Cette technique est utilisée pour déterminer le meilleur temps de la journée pour un <<vrai>> vendeur de rappeler et ainsi de rejoindre quelqu'un à la maison.

Ce que vous pouvez faire, après avoir répondu et que vous vous rendez compte qu'il n'y a personne à l'autre bout de la ligne, est de taper immédiatement la touche # sur le téléphone à 6 ou 7 fois aussi rapidement que possible. Cette action fera en sorte que la machine qui aura signalé l'appel sera confuse et effacera votre numéro de téléphone de leur système.

HIER... AUJOURD'HUI... DEMAIN...

Il y a dans la vie deux jours pour lesquels on ne devrait jamais s'inquiéter. L'un de ces jours est HIER avec ses erreurs et ses fautes, ses maux et ses peines. Tout l'or du monde ne peut faire revivre HIER.

L'autre jour qui ne devrait jamais nous tracasser est DEMAIN, car DEMAIN le soleil se lèvera. Que ce soit dans toute sa splendeur ou derrière un nuage, une chose est certaine... il se lèvera.

Ce qui rend parfois la vie si difficile ce sont les mauvais souvenirs de ce qui est arrivé HIER et la crainte de ce que peut apporté DEMAIN.

Tout homme ou toute femme peut livrer les combats d'un seul jour à la fois.

Vivons donc un seul jour à la fois : AUJOURD'HUI.

Programme d'automne pour NOUVEAUX HORIZONS

Les mécanismes d'adaptation en situation difficile tel que : l'isolement, la solitude, la dépression, la séparation, la maladie, etc...

Conférenciers : Dr Georges-Henri Levesque et Jacques Nadeau

06 octobre	19 heures	Kedgwick	Club d'âge d'or
11 octobre	19 heures	Edmundston	Musée historique du Madawaska
19 octobre	19 heures	Grand-Sault	Hôtel de ville
27 octobre	19 heures	Clair	Centre multiculturel

L'estime de soi

Conférencier : Marcel Leboeuf

31 octobre	19 heures	Edmundston	Polyvalente A.M. Sormany
01 novembre	19 heures	Saint-Quentin	Polyvalente A.J. Savoie
02 novembre	19 heures	Grand-Sault	Polyvalente Thomas Albert
03 novembre	19 heures	Clair	Centre multiculturel

UNE PETITE RECETTE

RECETTE DATANT DE LA FIN DES ANNÉES 1800

Salette au sirop

- 1 louche de mélasse
- 1 louche de pastèque
- 2 œufs ! tu choisiras le plus gros du poulet !
- 1 petite cuillère de soda

Ju commencera par mettre une petite affaire de farine pie en rajoutera pour faire une pâte d'œuf. Il le coupera de la grosseur du perl a gine de ton mari. Ju donnera une bonne prise pour que ton four soit a 375 C sur 25m.

Photocopie de l'original

EAU

Le manque d'eau est le facteur N° 1 de la cause de fatigue pendant la journée. Des études préalables indiquent que de 8 à 10 verres d'eau par jour pourraient soulager significativement les douleurs de dos et d'articulations pour 80% des personnes qui souffrent de ces maux.

Une simple réduction de 2% d'eau dans le corps

humain peut provoquer une incohérence de la mémoire à court terme, des problèmes avec les mathématiques et une difficulté de concentration devant un ordinateur ou une page imprimée.

Boire 5 verres d'eau par jour diminue le risque de cancer du colon de 45 % et peut diminuer le risque de cancer du sein de 79% et de 50% la probabilité de cancer à la vessie.

Bois-tu la quantité d'eau que tu devrais, tous les jours ?

NOS SYMPATHIES...

L'UTANAUTE désire offrir ses sincères sympathies à tous les membres de l'UTANO et à leur famille, pour la perte d'un être cher, ces dernier mois.

Toutes nos pensées vers vous sont tournées pour vous apporter un peu de réconfort dans l'épreuve que vous vivez. Sachez que dans le deuil vous n'êtes pas seuls puisque vous pouvez compter sur notre sincère amitié.

UTANAUTE

Responsable et mise en page : Maurice Dufour

Comité : Jeannine Cyr, Maurice Dufour, Jean-Yves Ouellette, Jeannette Pelletier,

Dactylographie : Maurice Dufour, Carole Ouellette

Collaboration : Jeannine Cyr, Maurice Dufour, Carole Ouellette, Jeannette Pelletier, Jean-Yves Ouellette, Guy Richard, l'équipe de pliage, l'équipe de distribution et nos commanditaires

Imprimerie : Imprimerie Moderne 2009.

ON PARLE SANTÉ...

Le sucre est-il nocif pour la santé ?

À bas les mythes !

Malgré les multiples controverses que soulève le sucre, les spécialistes de la nutrition considèrent qu'il a sa place dans une alimentation équilibrée. Il fournit de l'énergie, à raison de 16 calories par cuillerée à thé, soit environ deux fois moins que la même quantité de matières grasses. C'est donc dire que pour perdre du poids, il vaut mieux surveiller davantage l'ingestion de gras que de sucre. En outre, il n'existe aucun consensus établissant un lien de cause à effet entre les problèmes de peau ou de comportement à la surconsommation de sucre. Bien entendu, certaines conditions particulières tels que le diabète et l'hypoglycémie requièrent une surveillance étroite.

Surtout connu sous sa forme raffinée, le sucre fait partie de la famille des glucides, qui se divise en deux catégories. Les sucres simples comprennent, entre autres le miel, le sirop d'érable, le dextrose, le glucose, le sucre blanc et la cassonade, qui contiennent tous des calories, mais peu d'éléments nutritifs. Les sucres complexes regroupent les pains, les céréales, les pâtes, les légumineuses et les autres féculents. Ils procurent à la fois énergie et nutriments essentiels à la santé, et c'est bien à tort que l'on croit que ces aliments font engraisser.

Changer ses habitudes

Afin de tirer le maximum de sa consommation de sucre, on fera des choix judicieux. L'une des recommandations des spécialistes en nutrition est d'augmenter sa consommation de fruits, légumes, pains et produits céréaliers. Aussi serait-il bon de les inscrire plus souvent au menu, surtout s'ils contiennent des fibres. D'autre part, on sucrera de moins en moins son café et on remplacera le sucre de son thé par un filet de jus de citron. Aux boissons et cocktails à saveur de fruits très sucrés, on préférera les jus. En cuisine, le sucre, qui donne à la fois volume, texture et saveur, peut être réduit du tiers ou de la moitié sans pour autant nuire à la qualité du produit final.

On choisira des fruits en boîte conservés dans le jus plutôt que dans le sirop, des céréales à teneur modérée en sucre et on incorporera des fruits au yogourt nature.

De plus, en faisant ses courses, on lira attentivement les étiquettes. Si les sucres, miel, mélasse ou substances en "ose" occupent le premier rang dans la liste des ingrédients, il s'agit là de produits à haute teneur en sucre simple. On favorisera les aliments dans lesquels prédominent la farine ou les céréales ou portant les mentions "sans sucre ajouté" ou "non additionné de sucre". Mais si, à tort ou à raison, pour diminuer sa consommation de sucre, on opte pour les substituts, comment s'y retrouver ?

Les substituts ou édulcorants

Ces substances à saveur sucrée ne renferment pas de sucre. Elles sont offertes sous forme granulée, liquide ou en comprimés dans la plupart de nos marchés et pharmacies.

Soumis à l'approbation de Santé Canada, les substituts font l'objet d'une commercialisation contrôlée, mais à l'instar de tout autre produit, ils doivent être consommés avec modération.

Bref, s'il n'y a généralement pas lieu de se priver d'aliments sucrés à l'occasion, on a cependant avantage à opter pour des aliments glucidiques nutritifs.

Marie-Claire Barbeau, DtP (Service Vie-Santé)

Nouvelle résidence pour personnes âgées

Auberge Le Montagnard

Résidence près de tous les services et de l'hôpital
Situé dans un site enchanteur en pleine nature au plein cœur de la ville d'Edmundston

Vue panoramique de chaque chambre

Ville d'Edmundston

Coulée de Titus

Résidences pour personnes semi-autonomes

- Service d'accompagnement pour rendez-vous gratuit
- Câble gratuit
- Repas équilibré
- Ascenseur
- Salle de bain complète dans chaque chambre
- Médecin à domicile
- Aumônier à domicile
- Tournée aux 45 minutes
- Service d'appel d'urgence dans chaque chambre
- Activités

Propriétaire : Serge Lemieux
Pour informations : (506) 737-3637

25, rue Le Montagnard, Edmundston, N.-B.

PARADIS D'AUTOMNE

Tout comme un gros flocon de neige l'été a fondu... les cigales rangent leurs violons pour les étés qui viendront. Au loin, les cloches résonnent, les cadrans du ciel ont sonné, l'été va s'endormir. À bientôt l'été... Bonjour l'automne.

La nature s'endort doucement et les feuilles dansent avec le vent, il y en a de toutes les couleurs et quand elles tombent, elles se posent en douceur. Ce matin dans le parc, j'ai vu une hirondelle, son plumage était si beau, c'était comme de la dentelle... puis elle s'envola vers le ciel.

Une petite fille joue dans les feuilles, elle s'en remplit les mains et les porte à sa mère qui, pour ne pas la décevoir, garde ce trésor très précieusement.

On ramasse dans tous les jardins, ce qu'on a semé pour l'hiver qui s'en vient.

Les paysages changent de couleurs et les horloges changent d'heure, les arbres dormiront serrés les uns contre les autres... et le drap blanc de l'hiver leur servira de couverture.

Dans le jardin, avec le vent de novembre qui souffle plus fort, la vieille berceuse de grand-mère se berce toute seule.

Les couchers de soleil sont sublimes... puis arrive le clair de lune avec son grand voile doré qui illumine toutes ces couleurs dont le sol s'est paré. C'est le temps de retrouver les soirées calmes devant la cheminée et, pour les plus chanceux, de se réchauffer dans les bras de leur tendre moitié.

L'automne est une saison qu'il est difficile de décrire avec des mots. Ses couleurs sont une oeuvre d'art et seul l'Artiste divin peut ainsi la peindre.

Puis une nuit, la terre va s'endormir sous un magnifique manteau de neige. Tout sera couvert d'un grand tapis blanc... avec des reflets de diamant !

Et les saisons passent à la vitesse de nos pensées, un peu comme la vie d'ailleurs... on est petit, on est grand puis, tout à coup, on redevient enfant.

Auteur inconnu

UN ENFANT - UNE TEMPÊTE ET DIEU

Une petite fille marchait à l'école à chaque jour.

Un matin, même si la température était maussade elle fit le trajet comme d'habitude. Dans l'après-midi, la tempête faisait rage et la maman était inquiète pour sa petite fille. Elle s'en fut donc à la rencontre de cette dernière.

En y arrivant, elle vit sa fille qui marchait seule et qu'à chaque fois qu'un éclair fendait le ciel, s'arrêtait, regardait le ciel et souriait.

D'autres éclairs, d'autres arrêts, d'autres sourires.

Lorsque la maman la rejoignit, elle lui demanda ce qu'elle faisait.

Et l'enfant de répondre "Je me fais jolie parce que le bon Dieu ne cesse de prendre ma photo."

Que Dieu vous bénisse aujourd'hui et toujours à travers les tempêtes de la vie.

MAISON FUNÉRAIRE

O'REGAN

FUNERAL HOME

PATRICK J. KAVANAUGH
GUY TONER
FUNERAL DIRECTORS
DIRECTEURS FUNÉRAIRES

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

À l'automne des saisons, ce sont les feuilles qui meurent. À l'automne de la vie, ce sont nos souvenirs.



mercerie
RAYMOND
H&M

CENTRE D'ACHATS BRUNSWICK
180, boulevard Hébert
Edmundston, N.-B. E3V 2S7

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

Martine Durette



COURS EN INFORMATIQUE

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

Edmundston -	Initiation à l'ordinateur	Microsoft Word	Courrier électronique et MSN
	Initiation à l'Internet	Caméra numérique	Movie maker
	Anti-virus	Power Point	Excel

Une journée porte ouverte aura lieu **le jeudi 15 septembre de 14 h à 16 h au local PSL 049** au sous-sol de l'Université de Moncton, campus d'Edmundston. Pour information : bureau de l'UTANO au 737-5095.

Grand-Sault -	Initiation à l'ordinateur	Microsoft Word	Courrier électronique et MSN
	Initiation à l'Internet	Caméra numérique	Windows

Une journée porte ouverte aura lieu **le samedi 17 septembre de 11h à 15 h** au Centre d'apprentissage aux adultes au 272, chemin Portage. Pour information : Gaétane Morneau au 473-3652.

Clair -	Initiation à l'ordinateur	Microsoft Word	Courrier électronique et MSN
	Excel	Initiation à l'Internet	Power point

St-Quentin -	Initiation à l'ordinateur	Microsoft Word	Courrier électronique et MSN
	Excel	Initiation à l'Internet	Power point

- jour déterminé selon l'inscription. Pour information - Martine Dubé-Côté au 235-2665.

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Vous voulez vous maintenir en santé. Vous êtes intéressés à vous joindre à nous pour du conditionnement physique. Vous pouvez le faire en vous inscrivant au bureau de l'UTANO ou auprès de votre représentante de région. Le frais annuel est de 40\$ pour la période de septembre à avril.

Clair	mardi, 6 septembre	10h30	Salle/C. de Colomb	Betty Levasseur	992-3378
Edmundston	mardi, 6 septembre	13h30	Édifice Maillet	Bureau de l'UTANO	737-5095
St-Quentin	mercredi, 7 septembre	9h30	Club d'âge d'or	Martine Dubé Côté	235-2665
Grand-Sault	jeudi, 8 septembre	13h30	Club d'âge d'or	Gaétane Morneau	473-3652

AUTRES ACTIVITÉS

Lieu	À tous les	Activité	Endroit	Heure
Edmundston	lundi, merc. vend.	Marche de groupe	Polyvalente	9h30
Edmundston	vendredi	Quilles	Salle de quilles Riviera	13h30
Edmundston	1 ^{er} samedi du mois	Café littéraire	Bibliothèque Mgr Conway	11h00
Edmundston	29 sept., 27 oct., 24 nov.	Discussion d'actualité	Musée historique du Mad.	13h30
Edmundston	jeudi	Taï Chi	Complexe sportif	10h00
Grand-Sault	6 octobre	Café littéraire	Bibliothèque publique	9h00
Saint-Quentin	jeudi	Scrabble	Bibliothèque la Moisson	13h30

COURS OFFERTS PAR L'UMCE

Un minimum de **43 personnes** est requis dans chaque cours. Afin d'éviter que les cours soient annulés dû à un manque d'inscription, veuillez vous inscrire maintenant auprès des personnes mentionnées ci-dessous.

Pour inscription :	région d'Edmundston	Carole Ouellette	737-5095
	région du Haut-Madawaska	Betty Levasseur	992-3378

Cours	Professeur	Date	Endroit	Local
Animation de groupe	Claude Carrier	7 sept. à 9h30	Edmundston	PSL-406
Animation de groupe	Claude Carrier	7 sept. à 13h30	Edmundston	PSL-404
Être humain et environnement	Judith Laforest	6 sept. à 13h30	Clair	Centre culturel
L'Europe depuis 1815 (cours en vidéo conférence)	Clarence LeBreton	16 sept. à 13h30	Edmundston	PSL-600

EDUC3202 - Animation de groupe

Étude théorique de l'animation des groupes en éducation dans le cadre d'une pédagogie actualisante. Styles d'animation de groupe et leurs effets sur la conduite de la classe. Maîtrise du style démocratique d'animation de groupe. Fonctions, tâches et rôles propres à l'animation et à la participation efficaces en groupe. Utilisation maximale du groupe et de ses sous-groupes comme moyens de favoriser l'apprentissage. Connaissance et animation de programmes favorisant le développement socio-affectif.

BIOL1323 - Être humain et environnement

Concepts écologiques de base et place des activités humaines dans les écosystèmes. Écosystèmes typiques et surtout ceux qui sont présents au Nouveau-Brunswick. Problèmes et enjeux environnementaux à l'échelle planétaire et à l'échelle locale. Ressources renouvelables et non renouvelables. Aménagement de l'environnement. Concept de développement durable.

HIST2810 - L'Europe depuis 1815 :

Restaurations et révolutions. Empires et mouvements nationaux. Le libéralisme, le socialisme et le mouvement ouvrier. Les transformations sociales et l'avènement de la démocratie. L'Europe du 20^e siècle : guerres et affrontements idéologiques entre le fascisme, le communisme et les démocraties libérales. Vers une Europe unifiée et libérale ?

Nouveauté

Initiation au Tai Chi

Début : 29 septembre à 10 h

Endroit : Complexe sportif - Edmundston

Instructeur : Joan Dubé

Coût : 30 \$

Durée : 10 semaines (1 décembre)

Comment pourrions-nous remettre à nos parents tout ce qu'ils nous ont donné ? Impossible ! Nous devons nous contenter de rester à l'écoute de leurs besoins, de leurs désirs et surtout, de les aimer sans limites. !

Le temps est très lent pour ceux qui attendent,
très rapide pour ceux qui ont peur,
très long pour ceux qui se lamentent,
très court pour ceux qui festoient.

Mais, pour ceux qui aiment, le temps est éternité.

(William Shakespeare)

COIN DES COLLECTIONNEURS

Aubut, Pauline	timbres épinglettes	235-2421
Bossé-Losier, Ginette	portes-clés épinglettes	739-5082
Bossé, Mona	petites bouteilles de boisson	263-5165
Bouchard, Azilda	clochettes	992-2774
Cloutier, Armand	argent	735-3548
Couturier, Marie-Ange	jeux de cartes	258-3201
Cyr, Alphée	cartes mortuaires	263-5953
Gagnon, Jacques H	photos d'équipes sportives	735-5488
Giroux Gérard	cartons d'allumettes	735-6261
Johnson, Yvon	patins antiques	263-8703
King, Edward	épinglettes	263-8640
Levesque, Oneil	épinglettes timbres argent Canadian Tire petits camions Canadian Tire	735-3486
Morneault, Ludger	épinglettes	473-3652
Rioux, Pauline	tasses assiettes poupées	235-2885
Thériault Georgianne	assiettes clochettes dés	736-6355
Therrien, Théo	timbres	735-4859

Vous êtes collectionneur. Laissez-le savoir au bureau de PUTANO au 737-5095 ou à Maurice au 739-1015.

Ralentis ton rythme !

As-tu déjà observé les enfants jouer sur un carrousel
ou écouté la pluie tomber sur le toit ?
Déjà suivi un papillon volant gaiement
ou bien admiré un coucher de soleil ?

Tu devrais t'y arrêter.
Ne danse pas trop vite
car la vie est courte.
La musique ne dure pas éternellement.

Est-ce que tu cours
toute la journée, toujours pressé ?
Lorsque tu demandes "Comment ça va ?",
est-ce que tu prends le temps d'écouter la réponse ?

Lorsque la journée est terminée,
est-ce que tu t'étends dans ton lit
avec 100,000 choses à faire qui courent dans ta tête ?
Tu devrais ralentir.

As-tu dit à ton enfant :
"Nous le ferons demain" et le remettre au
surlendemain ?
Déjà perdu contact avec un ami, laissé une amitié
mourir
parce que tu n'avais jamais le temps de dire bonjour.

Tu ferais mieux de ralentir,
ne danse pas trop vite
car la musique cessera un jour.
La vie est si courte.

Lorsque tu cours si vite pour te rendre quelque part,
tu manques la moitié du plaisir d'y être.
Lorsque tu t'inquiètes et te fais du souci toute la
journée,
c'est comme un cadeau non ouvert que tu jetteras.

La vie n'est pas une course,
tu doit ralentir ton rythme,
prends le temps d'écouter la musique
avant que la chanson ne soit terminée.

Anonyme (fourni par Carole Ouellette)



FLEURISTE
aux
4 SAISONS

Karen Power
propriétaire
40, rue de l'Église
Edmundston, N.-B.
E3V 1J2
Tél.: (506) 735-3024
1-877-735-3065
Fax: (506) 737-8766
Rés.: (506) 263-2201
www.fleuriste4saisons.ca
4saisons@nb.aibn.com





JBCÔTÉ & FILS
Salon Funéraire

André Valcourt
Président
160, rue de l'Église
Edmundston (N.-B.)
E3V 1K2
Tél.: (506) 735-8435
Fax: (506) 739-5664
coteandfils@rogers.com
www.jbcote.com

Calendrier des activités

22 septembre 2011	Dîner-causerie à la salle Godbout à 10h30 Conférence avec Jean-Guy Bérubé sur « la Croix-Bleue des aînés»
29 septembre 2011	Cours d'espagnol niveau II d'une durée de 20 heures Un minimum de 10 participants est requis. Pour information : 737-5095
29 septembre 2011	Cours d'espagnol niveau I d'une durée de 20 heures Un minimum de 10 participants est requis. Pour information : 737-5095
Octobre 2011	Dîner-causerie au restaurant Maple Leaf de Clair Sujet à être déterminé
17 octobre 2011	Atelier de confection de cartes (scrapbooking) à 13h30 Musée historique du Madawaska. Inscription avant le 5 octobre.
1 décembre 2011	Vin et fromage au Musée historique du Madawaska
6 décembre 2011	Party de Noël au restaurant Maple Leaf

CONSEIL D'ADMINISTRATION 2011-2012

Président :	Maurice Dufour
Vice-président :	Jean-Yves Ouellette
Trésorier :	Conrad Belanger
Secrétaire :	Nicole Comeau
Présidente sortante :	Linda Volpé

Représentantes de régions :	
Haut-Madawaska :	Betty Levasseur
Edmundston et régions :	Ginette Bossé Losier
Grand-Sault et régions :	Gaetane Morneault
Restigouche-Ouest :	Martine Dubé Coté

Comité Régional Alpha la Vallée Inc.

Case postale 347, Saint-François, N.-B. E7A 1G4



Centre d'accès communautaires

Clair	992-6002
Saint-Basile:	263-3000
Saint-Jacques	739-1271
Saint-François	992-2259

Le sage cherche toujours à apprendre, tandis que l'ignorant veut toujours enseigner. (Nina)

Il meurt lentement...

**Celui qui devient esclave de l'habitude
Refaisant tous les jours les mêmes chemins,
Celui qui ne change jamais de repère,
Ne se risque jamais à changer la couleur de ses vêtements,
Ou qui ne parle jamais à un inconnu.**

Il meurt lentement...

**Celui qui évite la passion et son tourbillon d'émotions, celles
qui redonnent la lumière dans les yeux et réparent les
coeurs blessés.**

Il meurt lentement...

**Celui qui ne change pas de cap lorsqu'il est malheureux
au travail ou en amour,
Celui qui ne prend pas de risques pour réaliser ses rêves
Celui qui pas une seule fois dans sa vie, n'a fui les
conseils sensés.**

**Vis maintenant ; risque-toi aujourd'hui !
Agis tout de suite !
Ne te laisse pas mourir lentement !
Ne te prive pas d'être heureux !**

Texte de Pablo Neruda

IGA

extra

Jean-Eudes Thériault
propriétaire

Marché Donat Thériault

580, Victoria
Edmundston, N.-B. E3V 3N1
Tél. : (506) 735-1860
Fax : (506) 735-1865

Les nôtres...

ARTHUR CYR

Originaire de Sainte-Anne de Madawaska, il fit ses études primaires à l'école du village et continua à l'Université Saint-Louis d'Edmundston où il obtient son baccalauréat-es-arts en 1954. Il ajoute à cette formation générale une formation en pédagogie à l'Université de Moncton.

Il débute sa carrière en éducation à Sainte-Anne en enseignant une huitième année en 1955-56. En septembre 1956 il prend la direction de la nouvelle école de Notre-Dame de Lourdes et y restera jusqu'en 1961, année où il se rendra diriger l'école consolidée de Rivière-Verte. En 1971, à l'ouverture de la Cité des Jeunes A.M. Sormany, il est nommé directeur adjoint à l'administration. Il le sera jusqu'en 1985. Il est responsable de l'ameublement, des achats du matériel scolaire et de l'entretien.



Fait particulier, parmi tant d'autres, Arthur est le premier directeur du comté de Madawaska à organiser des dîners chauds pour les élèves de l'école Notre-Dame de Lourdes.

Après un congé de maladie de deux ans, Arthur revient à la Cité des Jeunes comme enseignant/bibliothécaire jusqu'à sa retraite en décembre 1988. Il a

donné 31½ années à l'éducation.

Durant sa vie professionnelle, il fut membre de l'AIA et ensuite de l'AEFNB et de l'ADEFNB. Il n'hésite pas à s'impliquer dans divers comités de ces organismes tant au niveau local que provincial. Dès le début de sa retraite, il s'engage à la mise sur pied de la SERF 33 et en devient le premier trésorier. Il est trésorier des trois congrès de la SERF provinciale tenus à Edmundston. Ses activités en éducation ne s'arrêtent pas là : il organise et dirige les équipes de correction des examens provinciaux pour le Nord-Ouest pendant huit ans.

Son intérêt pour les sports l'amène à ne pas se

contenter de jouer, mais il organise et entraîne des clubs de hockey, baseball, balle-molle et ballon-panier... il arbitre dans tous ces sports. Il fut bénévole aux derniers Jeux de l'Acadie, à Edmundston.

Arthur est reconnu pour son intérêt pour les activités culturelles. Il fut trésorier d'associations culturelles ou de loisirs à Rivière-Verte, Saint-Basile et à la Cité des Jeunes A.M. Sormany. Il fait parti de chorales, groupes de danses folkloriques, fanfares, harmonie et orchestre philharmonique du Haut-Saint-Jean.


Au plan social, il fut conseiller de la ville de Saint-Basile pendant six ans, représentant des villages de Drummond à Saint-François sur le conseil provincial-municipal du Nouveau-Brunswick à Fredericton, membre du club Richelieu d'Edmundston de 1967 à 1979 qu'il préside en 1972-73, membre à vie toujours actif de l'UTANO, de l'Association des aînés francophones et de la Société historique du Madawaska

Marié depuis cinquante ans à une franco-américaine, Huguette Michaud, le couple a deux filles, Ginette et Nathalie, toutes deux enseignantes.

Arthur est reconnu pour ses valeurs constamment affirmées, vécues et appliquées, pour ses convictions toujours énoncées avec détermination et persuasion, pour sa droiture et son intégrité et pour la passion qu'il met à la réalisation de tous ses projets.

Parlons de ses passe-temps favoris : on y rencontre la musique, la lecture, les promenades, les voyages à l'étranger, l'aménagement paysager et surtout le golf (en été).

Et pour terminer, mentionnons qu'Arthur est un survivant de deux cancers, le premier en 2001 et le deuxième en 2009.



GR

FARM EQUIPMENT

DÉPOSITAIRE :

- Bolens - Honda - HomeLife - Massey
- Ariens - John - Simplicity - Ferguson
- Toro - Troy Bilt - Kubota - Husqvarna

PROPRIÉTAIRES : Yves Bérubé - Yves Cyr

grfarm1@nb.aibn.com

5, rue Bard, Parc Industriel, Edmundston (NB) E3V 3K5
Tél.: (506) 735-7734 • Fax: (506) 735-4660

HÉLÈNE ALBERT

Née le 14 septembre 1923 à Edmundston, Hélène est la fille cadette du Dr. Albert-Marie Sormany et de Éva Fortier. Issue d'une famille de six enfants, elle en est la seule survivante. Hélène fit ses études primaires à l'Académie Conway d'Edmundston et poursuivit ses études secondaires au Collège Notre-Dame-de-Bellevue à Québec.

En 1944, elle entame un cours d'infirmière de trois ans à l'Hôpital de l'Enfant-Jésus de Québec. Elle obtient son diplôme en 1947. Par la suite, Hélène obtient un emploi à l'Hôtel-Dieu d'Edmundston au département de la maternité en tant qu'infirmière en chef de la pouponnière. Elle y travailla pendant deux ans.




En 1949, Hélène quitte son emploi pour épouser Roland Albert, originaire de Saint-François, optométriste à Edmundston. De cette union naquirent cinq enfants :

Monic, Johanne, Huguette, Jacques et Madeleine. Hélène consacra la majeure partie de sa vie à sa famille. La plupart de ses temps libres étaient consacrés à ses enfants.

Elle a fait partie de quelques organismes comme l'Association des foyers école du Nouveau-Brunswick et le Club Richelieu au sein duquel elle a assumé la présidence pendant deux ans et agit comme bénévole pendant plusieurs années. Pendant quelques années elle a donné un coup de main au Comité de téléphone de l'UTANO.

Même si Hélène n'était pas une passionnée de grands voyages, elle a effectué avec son mari, plusieurs petits voyages à différents endroits : New York, Niagara, Halifax, Montréal et Québec à plusieurs reprises. Après la mort de son mari, elle a fait un voyage en République dominicaine avec un groupe et a visité l'Ouest canadien avec une amie. Elle est très heureuse d'avoir fait ce dernier voyage, rêve qu'elle chérissait depuis toujours.

Maintenant âgée de 87 ans, Hélène est heureuse de constater qu'elle a eu une belle vie. Même si elle réalise qu'elle est un peu moins en forme physiquement, elle se dit chanceuse de demeurer toujours dans sa maison. Elle adore la lecture, les mots croisés et la bonne musique. Elle aime bien les sorties au restaurant et les petites parties de cartes avec ses amies. Sa grande joie demeure sa famille : les visites de ses enfants, 5 petits-enfants et 4 arrière-petits-enfants la comblent et la rendent vraiment heureuse.

 VALCOURT Salon Funéraire	Andr Valcourt Pr sident 254, rue Canada Saint-Quentin (N.-B.) E8A 1H5 T l. : (506) 235-2140 Fax: (506) 235-3585 avalcour@nb.sympatico.com www.salonvalcourt.com
--	---

OBJECTIF 1 500

Il y a déjà quelques années, le président Luc St-Jarre lançait une campagne de souscription pour atteindre l'objectif de 1500 membres. Cette campagne a sensibilisé certaines personnes qui se sont inscrites comme membres. Il faut considérer que nous perdons, par décès, des membres à tous les ans et que certains autres ne renouvellent pas leur membership, l'objectif ne fut pas atteint.

Le 20^e anniversaire de l'UTANO s'en vient dans trois ans et nous voulons atteindre cet objectif de 1500 membres. Il s'agit de la bonne volonté de nos membres d'en parler avec voisins, ami-e-s, parenté pour les inciter à devenir un des nôtres. Les membres du conseil d'administration se feront un plaisir de vous aider dans ce sens. Vous pouvez envoyer la cotisation de 15.00\$ au bureau, à l'adresse suivante :

UTANO
 165, boulevard Hébert
 Edmundston, NB E3V 2S8

et la carte de membre sera envoyée par la poste.

NB. Il faut avoir 50 ans pour devenir membre de l'UTANO.

Un peu d'histoire...

Saint-Quentin, Kedgwick, Saint-Martin, Saint-Jean-Baptiste

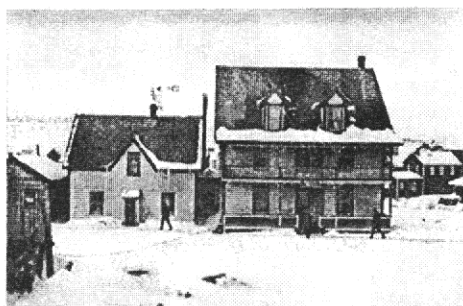


La construction d'un chemin de fer entre Campbellton et Saint-Léonard de Madawaska hâta la colonisation dans la partie ouest du comté de Restigouche. Bien avant qu'il y ait des routes carrossables entre le Madawaska et Saint-Quentin le train traversa la forêt, et des gares et *sidings* s'échelonnèrent le long de la voie ferroviaire, favorisant ainsi les contacts, les voyages et le commerce. Les paroisses du diocèse d'Edmundston dans l'ouest du comté de Restigouche ont été fondées au début du 20^e siècle. L'exploitation forestière et plus tard l'agriculture fournissaient des emplois et incitèrent des colons venus pour la

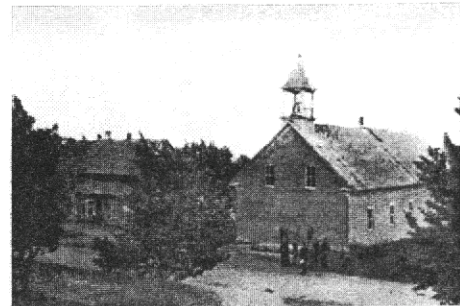
plupart de la province de Québec à s'installer dans Saint-Quentin, Kedgwick, Saint-Martin et Saint-Jean-Baptiste. Cette région est presque entièrement unilingue francophone.



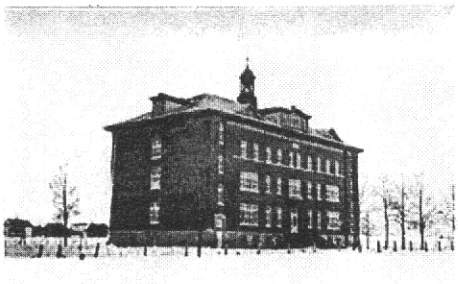
Chapelle et presbytère d'Anderson Siding (Saint-Quentin) 1911 & 1912



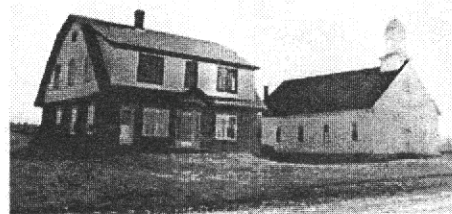
Hôtel Savoie de Kedgwick en 1913



Première église de Saint-Martin 1918



Académie Saint-Joseph Saint-Quentin - 1925



Église et presbytère Saint-Jean-Baptiste



École Côté au 14^e Rang. Photo 1950

Voyages 2011 - 2012

- 5 - 6 oct. 2011 Retour du train touristique de Charlevoix
Un privilège de vivre une randonnée des plus magnifiques de 136 km. En plus, une visite de la Seigneurie de l'Île d'Orléans, Basilique de Ste-Anne de Beaupré et le Casino de Charlevoix.
- 26 - 28 oct. 2011 Mystère et Charme sous les couleurs de Tremblant
Coucher au fameux hôtel Chanteclerc et spectacle de plus de 2 heures de souvenirs inédits - La grande époque des cabarets - interprétés par les meilleurs chanteurs et musiciens du Québec.
- 4 mai 2012 Le retour de nos idoles
Nouvelle distribution sous le parrainage de Ginette Reno.
Plusieurs artistes nous charmeront par leur présentation. C'est à voir !



Informations et réservations : Jeannette Pelletier (506) 735-6583
Gaétane Morneault (506) 473-3652

UN AMI

Un ami, c'est quelqu'un qui dit oui à l'amour et non à la manipulation.

Un ami, c'est quelqu'un qui reconnaît la souffrance de mon silence et qui sait attendre le bon moment pour parler.

Un ami, c'est quelqu'un qui peut transmettre par son toucher la tendresse de son cœur.

Un ami, c'est quelqu'un qui peut en lire autant dans mes yeux que dans mes paroles.

Un ami, c'est quelqu'un dont la fermeté et la conviction ne sont jamais dures, même dans la correction fraternelle.

Un ami, c'est quelqu'un qui ne profite jamais de ma faiblesse à son avantage.

Un ami, c'est quelqu'un qui reconnaît ma fatigue et qui préfère, à certains moments, savoir que je dors plutôt que d'être avec lui.

Un ami, c'est quelqu'un qui me permet de pleurer en sa présence.

Un ami, c'est quelqu'un qui m'aime et qui peut admettre qu'il ne sait pas au juste pourquoi. Et qui se demande pourquoi je l'aime autant.

Un ami, c'est quelqu'un qui m'invite à la sainteté en respectant ma liberté.

Un ami, c'est quelqu'un qui connaît la valeur de la parole et du silence.

Un ami, c'est le plus précieux des biens !!!

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

WAL★MART®

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

Wal-Mart Canada Corp.
805, rue Victoria
Edmundston, Nouveau-Brunswick
E3V 3T3

Vivre chaque minute...

Je sais que...
tu n'as pas une minute à perdre aujourd'hui,
On est tous pressés par le temps,
On s'accroche à la vie du mieux qu'on peut.

Mais pourquoi ne pas essayer de la vivre
plus lentement et d'en savourer chaque
instant ?

CREDO POUR LA VIE

1. Ne te sous-estime pas en te comparant aux autres. C'est précisément parce que nous sommes tous différents que nous sommes tous uniques.

2. Ne fixe pas tes buts en fonction des autres car toi seul sait ce qui est bon pour toi.

3. Sois toujours à l'écoute de tes rêves et de tes souhaits. Tiens à eux comme tu tiens à la vie, car sans eux, la vie n'est rien.

4. Ne laisse pas la vie filer entre tes doigts en songeant sans cesse au passé.

5. Vis ta vie au jour le jour et ainsi tu apprécieras mieux chaque instant de chaque jour.

6. Ne baisse pas les bras alors que tu as encore tant de choses à apprendre et surtout à donner.

7. Rien n'est jamais perdu tant que tu continues à lutter.

8. N'aie pas peur d'admettre que tu n'es pas parfait. C'est le lien fragile de ton humilité qui te relie aux autres.

9. N'écarte pas l'amitié de ta vie car l'ami est le lien le plus sacré.

10. Le meilleur moyen de trouver l'amour est de le donner.

11. Le meilleur moyen de perdre l'amour est de le retenir prisonnier.

12. Le meilleur moyen de garder l'amour est de lui donner des ailes.

13. Ne pas avoir de rêve, c'est vivre sans espoir.

14. N'oublie jamais d'où tu viens et réfléchis beaucoup où tu vas.

15. La vie n'est pas une course, mais un voyage dont il faut savoir goûter chaque étape.

16. La vie est faite de petits bonheurs qu'il faut savoir apprécier en tout temps.

(Fourni par Ginette Lajoie Dufour)

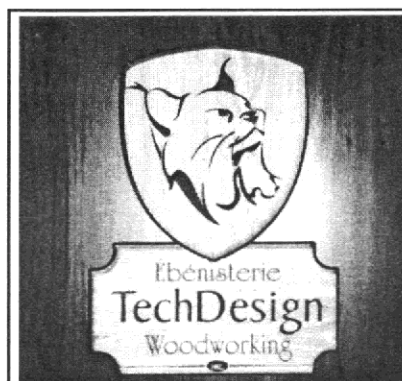
BEAUTÉ DES NOMBRES

$$\begin{aligned} 1 \times 8 + 1 &= 9 \\ 12 \times 8 + 2 &= 98 \\ 123 \times 8 + 3 &= 987 \\ 1234 \times 8 + 4 &= 9876 \\ 12345 \times 8 + 5 &= 98765 \\ 123456 \times 8 + 6 &= 987654 \\ 1234567 \times 8 + 7 &= 9876543 \\ 12345678 \times 8 + 8 &= 98765432 \\ 123456789 \times 8 + 9 &= 987654321 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} 1 \times 9 + 2 &= 11 \\ 12 \times 9 + 3 &= 111 \\ 123 \times 9 + 4 &= 1111 \\ 1234 \times 9 + 5 &= 11111 \\ 12345 \times 9 + 6 &= 111111 \\ 123456 \times 9 + 7 &= 1111111 \\ 1234567 \times 9 + 8 &= 11111111 \\ 12345678 \times 9 + 9 &= 111111111 \\ 123456789 \times 9 + 10 &= 1111111111 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} 9 \times 9 + 7 &= 88 \\ 98 \times 9 + 6 &= 888 \\ 987 \times 9 + 5 &= 8888 \\ 9876 \times 9 + 4 &= 88888 \\ 98765 \times 9 + 3 &= 888888 \\ 987654 \times 9 + 2 &= 8888888 \\ 9876543 \times 9 + 1 &= 88888888 \\ 98765432 \times 9 + 0 &= 888888888 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} 1 \times 1 &= 1 \\ 11 \times 11 &= 121 \\ 111 \times 111 &= 12321 \\ 1111 \times 1111 &= 1234321 \\ 11111 \times 11111 &= 123454321 \\ 111111 \times 111111 &= 12345654321 \\ 1111111 \times 1111111 &= 1234567654321 \\ 11111111 \times 11111111 &= 123456787654321 \\ 111111111 \times 111111111 &= 12345678987654321 \end{aligned}$$



Patrick Ouellette
Président/Propriétaire

15, rue Miller, unité 1
Edmundston, NB
E3V 4H4

Tél.: (506) 737-8507
Fax : (506) 737-8256
Cell.: (506) 740-1978

ebenisterietechdesidesign@nb.albn.com

Un peu d'humour

Paulette et Jeanne sont des malades mentales qui résident dans un hôpital psychiatrique.

Un jour Paulette longe la piscine. Elle tombe à l'eau et coule à pic. Ni une ni deux, Jeanne saute à l'eau et va chercher Paulette au fond, elle la ramène à la surface.

Quand le Directeur apprend l'acte héroïque de Jeanne, il décide de la laisser sortir immédiatement car il pense que si Jeanne est capable d'un tel acte, elle doit être mentalement stable.

Le Directeur va lui-même annoncer cette bonne

nouvelle à Jeanne. Il lui dit: j'ai une bonne et une mauvaise nouvelle à t'apprendre ! La bonne, c'est que nous te laissons sortir de l'hôpital parce que tu as été capable d'accomplir un acte de bravoure en sauvant la vie d'une autre personne. Je crois que tu as retrouvé ton équilibre mental.

La mauvaise, c'est que Paulette s'est pendue dans la buanderie avec la ceinture de sa robe de chambre.

Et Jeanne de répondre au Directeur : elle ne s'est pas pendue, c'est moi qui l'ai accrochée pour qu'elle sèche.

Concours de l'UTANAUTE

Participants au dernier concours : 75

Réponse du dernier concours : nécessité

Gagnant : Daniel Boucher - Edmundston

E	T	I	D	E	A	N	N	O	N	C	E	A	E	E
N	E	N	R	O	P	I	N	I	O	N	C	M	E	L
I	O	V	E	O	T	V	S	M	P	C	I	S	M	L
E	I	I	T	M	E	E	P	E	I	R	S	D	A	E
L	T	I	T	R	E	O	L	D	C	A	I	I	R	V
P	N	S	I	A	S	N	E	E	L	R	R	X	D	U
S	E	T	I	E	R	N	R	C	V	O	E	E	E	O
D	E	R	R	L	T	E	I	E	T	I	U	T	C	N
E	E	T	I	I	A	A	P	I	V	Q	S	I	L	P
F	V	C	R	O	C	N	D	O	I	U	N	E	A	C
O	O	E	R	H	D	E	R	T	R	I	O	P	R	A
R	G	N	E	I	T	I	I	U	A	E	I	G	E	H
M	U	T	D	A	R	L	Q	M	O	E	N	O	R	I
E	E	N	I	E	O	E	E	U	R	J	I	D	E	E
R	E	L	U	P	R	D	I	R	E	C	T	E	U	R

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

THÈME : VOTRE JOURNAL RÉGIONAL

Accident, acheter, annonce, cahier, classée, composer, crime, déclarer, décrire, déformer, demain, détail, directeur, drame, édité, éditorial, fonder, gouvernement, idée, journaliste, livré, nouvelle, opération, opinion, papier, périodique, pleine, politique, potins, prix, relu, rendu, secret, télévisé, tiré, vérité, vogue.

Prix du concours : 10.00\$ pour chaque gagnant.

Date limite :

Réponse : _____

Nom _____

Adresse _____

Ville _____

Code postal _____ Tél _____

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

VIEILLIR, UN NOUVEAU PRINTEMPS !

L'avez-vous remarqué ? Ce sont les vieux pommiers qui sont le plus chargés de fleurs, les vieux séquoias qui s'élèvent à des hauteurs majestueuses, les violons anciens qui produisent les plus riches harmonies. Les vieux vins qui sont les plus goûtés, les monnaies antiques, les vieux timbres et les meubles anciens que beaucoup recherchent avec passion.

L'avez-vous remarqué ? C'est à son déclin, lorsqu'il va mourir, que le jour déploie les splendides couleurs du soleil couchant. C'est au terme de l'année que la nature transforme le monde en une féerie de neige.

L'avez-vous remarqué ? Ce sont les vieux amis qui sont les plus chers, et les vieilles gens que Dieu aime depuis si longtemps. Merci, mon Dieu, pour les bénédictions du vieille âge : la sagesse, l'expérience, la maturité, la foi, l'amour, l'espérance.

Vieillir, Ce n'est pas vivre moins, c'est vivre autrement. Ce n'est pas effacer nos rides pour n'avoir par l'air vieux, mais ouvrir chaque jour toujours plus nos coeurs pour qu'ils continuent à s'émerveiller de tout ce qui est grand et bon.

Vieillir, Ce n'est pas la fin d'une aventure. C'est une aventure nouvelle, inédite, qui peut être passionnante. Oui, vieillir c'est beau ! Encore faut-il apprendre à bien vieillir. Bien vieillir, c'est tout un art...

(Auteur anonyme, fourni par Guy Richard)

UTANAUTE
165, boulevard Hébert
Edmundston, NB
E3V 2S8