

FÉDÉRATION  
DES AÎNÉS  
FRANCO - ALBERTAINS  
F.A.F.A.

Bulletin d'information # 25  
Mars 2006



*Vivons de  
notre  
mieux,  
Vivons  
heureux...  
Mais sans  
jamais  
oublier nos  
rêves.*

## Spiritualité

### FAIRE CARÊME AUJOURD'HUI



Le carême n'a plus la cote! Cette période de 40 jours, préparatoire à la fête de Pâques est au purgatoire. Elle subit encore les répercussions des souvenirs de nos ancêtres.

Le carême doit à mon avis continuer à jouer un rôle dans la vie chrétienne. Les mœurs ont changé mais les besoins du cœur sont les mêmes. Il est très intéressant de lire le texte évangélique de la liturgie du Mercredi des Cendres. Il s'agit d'un texte programme dans lequel Jésus nous invite à changer nos mentalités. Cet extrait du Sermon sur la montagne insiste sur la nécessité de la discrétion et du secret lorsque nous faisons l'aumône. Nos « bonnes actions » doivent être connues de Dieu seul.

Si je fais tout au grand jour, j'aurai ma récompense tout de suite parce que les autres loueront mes actions. Le cheminement spirituel est d'un tout autre ordre. Vive la discrétion!

C'est peut-être la route que nous pourrions emprunter durant cette période du Carême 2006. Reprendre le chemin du cœur. Renouer avec la présence aimante de Dieu qui a fait en nous sa demeure. Cependant, cette démarche n'est pas chose facile car en plus de rencontrer Dieu vous vous découvrirez vous-mêmes avec vos richesses et vos pauvretés. Surprise! vous constaterez qu'il vous reste encore des conversions à opérer. Que ferez-vous alors? C'est la question que je m'adresse et que je vous adresse en attendant le jour de Pâques. Qui a dit qu'il n'y avait plus de Carême?

(Texte de Jérôme Martineau, magazine Notre-Dame du Cap)



### Mot de la Vice-présidente

C'est un plaisir pour moi de pouvoir écrire quelques mots en l'absence de la présidente.

Je dois avouer que j'aime beaucoup recevoir ce Bulletin surtout par ce que nous apprenons ce qui se passe un peu partout en province. Mon premier regard est toujours vers le Rapport des régions. Il est intéressant de noter qu'il y a des activités et des rencontres qui nous permettent de bien vivre notre retraite, et de le faire avec enthousiasme.

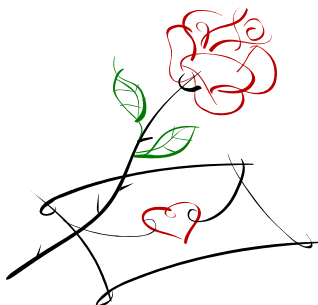


Le Bulletin est aussi un excellent moyen de faire un survol des activités et des événements de la FAFA.

Une de ces activités est sans doute le Congrès annuel de l'organisme. À chaque année nous témoignons par ce congrès comment cette Fédération continue à évoluer pour que chacun de nous puissions continuer de nous amuser, de contribuer et de bien vivre à l'intérieur de notre langue et de notre culture, des éléments qui nous ont tant alimentés tout au long de notre vie.

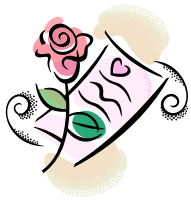
Cette année, sous le thème de l'entraide, Le Congrès qui aura lieu les 29 et 30 mai à la Paroisse Saint-Thomas d'Aquin à Edmonton, aura une programmation fort enrichissante. Surveillez attentivement les annonces de cette rencontre importante et n'hésitez pas à vous inscrire le plutôt possible. À l'intérieur d'une tournée pan-canadienne sur la santé nous aurons la chance d'entendre André Lejeune, une voix vibrante du Québec. Ceci au cours de la journée du 29 mai. Nos conférenciers invités sont tous les deux des Franco-albertains très bien connus. En plus ils ont les qualifications nécessaires pour nous aider à faire une réflexion importante sur le thème du congrès. Il s'agit de Mme Louise Joly de Saint-Paul et de M. Randy Boissonnault d'Edmonton. N'oublions pas non plus tous les autres éléments du congrès tels que l'Assemblée générale annuelle, les détente avec une nouvelle pièce présentée par Les étoiles argentées, le banquet, ainsi que la nomination de l'Aîné.e de l'année. Participons en grand nombre.

Il semble qu'il y en a tellement à dire. Je vous invite cependant à lire attentivement le Bulletin et aussi à suivre de près les activités et les plans de la FAFA. Entre autres nous travaillons à mettre sur pied un programme de formation pour les personnes du 3<sup>ième</sup> âge. Ceci pourrait avoir une ampleur importante pour nous tous. Nous cherchons aussi à faire évoluer le dossier « Sécurité chez les aînés » où nous serons tous plus conscients des éléments abusifs qui malheureusement nous entourent parfois.



Puisque le prochain Bulletin sera en mai, je profite donc de cette occasion pour vous souhaiter de Joyeuses Pâques.

Germaine Lehodey  
Vice-présidente



## Défunts

M. Jean Durant de Calgary, décédé le 2 décembre 2005 à l'âge de 79 ans

Mme Marthe Mailloux de Saint-Paul décédée le 10 décembre 2005

Mme Thérèse Côté (née Barry) d'Edmonton, décédée le 30 décembre 2005 à l'âge de 94 ans

Mme Lucienne Laing de St-Paul, décédée le 5 janvier à l'âge de 92 ans.

M. Aurel Bérubé de Legal décédé le 7 janvier.

M. Maurice Plouffe de Bonnyville, décédé le 13 janvier à l'âge de 88 ans.

Mme Hélène Michaud de Mallaig, décédée le 12 janvier à l'âge de 86 ans.

M. Arthur Jacques d'Edmonton, décédé le 17 janvier à l'âge de 89 ans.

## VIVRE PLUS LONGTEMPS ET EN MEILLEURE SANTÉ

Chacun de nous voulons jouir de la vie en étant en meilleure santé. Eh bien, d'après les membres de l'Association canadienne de physiothérapie il y a de nombreux bénéfices physiques et même mentaux à la pratique régulière d'une activité physique. Cette activité peut aider à prévenir ou à améliorer les maladies chroniques et d'autres déficiences.

Contrairement à ce que l'on pensait « dans le bon vieux temps » la pratique régulière de l'exercice peut aider la plupart des personnes âgées et non leur nuire.

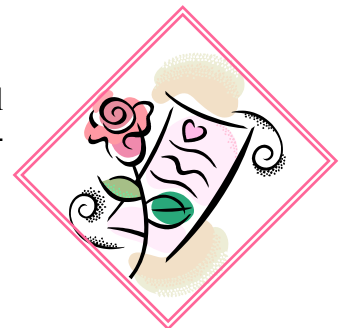
Les physiothérapeutes conseillent aux personnes âgées de participer à une activité physique modérée de 30 à 60 minutes au moins trois jours par semaine.

L'inactivité physique n'entraîne pas uniquement des problèmes de santé, elle a également un coût économique. Si nous avons besoin de moins de médicaments c'est à notre avantage personnel et c'est bon aussi pour notre système de santé canadien.

La pratique régulière d'une activité physique nous aidera aussi à maintenir notre indépendance et à réduire le risque de chutes et de fractures. Il n'est jamais trop tard pour commencer. Les chercheurs ont constaté que l'exercice peut également améliorer la santé des personnes de 90 ans et plus. Pour certains, cela peut faire toute la différence entre se lever d'une chaise par eux-mêmes ou dépendre de quelqu'un pour leur aider. L'important est que les activités soient agréables en fonction de leurs capacités. Oui ça peut être le « fun » de faire des exercices.

Cependant les personnes âgées devraient consulter un professionnel de la santé sur leur état de santé général avant de commencer un programme d'exercice.

(Source: Canadian Journal of Applied Physiology)



## FÉDÉRATION DES AÎNÉES ET AÎNÉS FRANCOPHONES DU CANADA (FAAFA)

Lors de l'assemblée générale annuelle de la FAFA le 31 mai 2005, la proposition de joindre la FAAFAC a été adoptée à l'unanimité. Depuis, notre présidente Madame Yvette Tellier a participé aux rencontres de la FAAFC. Voici quelques nouvelles afin de nous informer des différents dossiers sur lesquels la FAAFC a travaillé au cours des dernières semaines :

« Le Conseil national a adopté à l'unanimité une résolution stipulant qu la FAAFC était disposée à travailler en partenariat avec la Société santé en français pour développer une stratégie nationale au niveau de la prévention des maladies et de la promotion de la santé pour les aînés francophones en milieu minoritaire. »

« De plus, nous avons confirmé notre volonté à travailler avec l'équipe de chercheurs du Dr. Anne Leis de l'Université de la Saskatchewan pour développer un projet de recherche en santé pour les aînés francophones en milieu minoritaire. »

### Comment c'est de... vieillir ?



Eh bien... voilà !

Je suis rendu probablement et pour la première fois de ma vie, la personne que j'ai toujours voulu être.

Oh ! Je ne parle pas de mon corps !

Certains jours, je suis désespéré quand je me regarde dans le miroir.

Mes rides, mes poches sous les yeux, mon bedon qui semble grossir à chaque année !

Mais, je me reprends rapidement et pas question que j'agonise en larmes devant le miroir.

Parce que ce que j'ai aujourd'hui...des amis fantastiques, une vie paisible et heureuse, ma famille, de merveilleux souvenirs, je ne l'échangerais jamais pour quelques cheveux gris en moins ou une bedaine plate plate...

Plus j'avance en âge, plus je deviens mon meilleur ami et ce qui est le fun, c'est que... cet ami ne me contredit à peu près jamais.

Je ne m'en fais plus pour un petit biscuit mangé en trop, pour ne pas avoir fait mon lit ou pour avoir acheté une "patente inutile" dont je ne me servirai probablement jamais.

Je me permets de manger un petit peu trop à l'occasion et de faire ce qui me plaît quand ça me plaît !

J'ai trop connu de mes amis très chers qui sont partis avant d'avoir compris la grande liberté que nous apporte le grand âge.

Ça regarde qui si je décide de lire ou de jouer sur mon ordinateur jusqu'à 4h00 du matin et de dormir jusqu'à midi ?

Oui... je vais danser tout seul dans mon appartement sur une musique des années '60 en me remémorant une belle histoire d'amour.

Oui... je vais me promener sur la plage dans mon maillot qui ne cache pas mon bedon et je vais nager dans les vagues même si les beaux bikinis me regardent avec une petite pointe de sarcasme.

Eux autres aussi, vont vieillir un jour...

C'est vrai que des fois, je suis un peu étourdi !

SUITE PAGE 12



## CONGRÈS ANNUEL

Les 29 et 30 mai 2006

À la salle paroissiale Saint-Thomas d'Aquin

8410 – 89e Rue Edmonton, Alberta

### Thème : L'ENTRAIDE

Kiosques variés  
Tournée nationale : santé et prévention  
Conférencier : Randy Boissoneault  
Conférencière : Louise Lafleur-Joly  
Artiste : André Lejeune  
Soirée de détente avec Les étoiles argentées et  
la chorale Mélodie d'amour  
Célébration eucharistique  
Prix Aîné.e de l'année  
Banquet  
Assemblée générale annuelle

Un bienvenue particulière à tous ceux et celle de 50 ans ou plus.

### Venez en grand nombre.

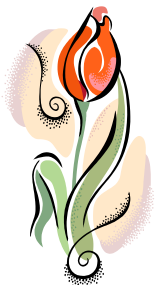
Frais d'inscription pour le Congrès au complet : 35\$ par personne

Pour vous inscrire ou de plus amples renseignements contactez:

La Fédération des aînés franco-albertains  
108b, 8627 rue Marie-Anne-Gaboury  
Edmonton, AB  
T6C 3N1

Téléphone : (780) 465-8965 ou le (780) 995-7826  
Fax : (780) 468-6535

Courriel : [bureau@fafalta.ca](mailto:bureau@fafalta.ca)



NOMINA-  
PRIX  
« AÎNÉ DE

2006 »

TION AU  
L'ANNÉE

### But

Reconnaître un aîné francophone qui a travaillé à rendre la vie des gens d'âge d'or francophones plus productive et agréable

### Admissibilité

Avoir cinquante-cinq ans ou plus  
Avoir contribué d'une façon exceptionnelle à l'enrichissement de la vie des aînés francophones de l'Alberta  
Ne pas avoir reçu cette distinction honorifique dans le passé  
Une personne dont la candidature a été proposée dans le passé et qui n'a pas reçu le prix peut être nommée de nouveau  
Une personne ou un organisme ne peut pas proposer sa propre candidature

### Présentation

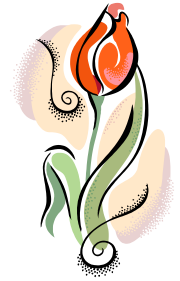
Le récipiendaire sera honoré au banquet du congrès annuel de la FAFa  
Une oeuvre d'art (valeur à déterminer) sera offerte au récipiendaire, en gage d'appréciation  
Le récipiendaire sera invité à dire un simple MERCI ou à dire quelques mots.  
Deux billets au banquet seront offerts gracieusement au récipiendaire; la personne honorée sera libre d'acheter d'autres billets pour les membres de sa famille.

### Autres informations

L'information au sujet du prix sera expédiée aux groupes affiliés en janvier  
La direction générale placera un appel téléphonique de rappel à tous les groupes affiliés à la fin de février  
Un dernier rappel sera publié dans le bulletin de la FAFa, édition de Pâques

**N.B.** L'emploi du masculin est utilisé pour faciliter la lecture.





**FORMULAIRE DE NOMINATION AU PRIX  
AÎNÉ DE L'ANNÉE 2006**

Nom de la personne proposée : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

Nom de l'organisme ou des personnes qui proposent la nomination : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Adresses : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

T é l é p h o -  
nes : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Noms des organismes avec lesquels cette personne a travaillé pendant les 5 dernières années :

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Joindre une lettre, signée par trois personnes, indiquant pourquoi cette personne mérite d'être honorée.  
S'assurer que l'information soit rendue à la FAFA avant le 30 avril à l'adresse suivante :**

**Le comité exécutif pour l'année 2005 – 2006 est composé de :**

Mme Yvette Tellier – Présidente  
Mme Germaine Lehodey – 1<sup>ère</sup> Vice-présidente  
M Henri Moquin – 2<sup>ème</sup> Vice-président  
Mme Raymonde Lanthier – Secrétaire  
M. Denis Collette – Trésorier  
Mme Jeannine de Moissac – Conseillère  
Mme Yvonne Lemay – Conseillère.

**Fédération des aînés franco-albertains**  
# 108 B 8627, Marie-Anne-Gaboury  
Edmonton Alberta T6C 3N1  
Tél.: 465-8965  
Télec.: 468-6535  
Courriel: [bureau@fafalta.ca](mailto:bureau@fafalta.ca)  
Site Web: <http://www.fafalta.ca>

## Rapport des Régions

### Club de l'amitié

Un vin et fromage a souligné notre soirée d'élection. Merci aux personnes sortant de charge pour leur beau travail.

Un nouveau comité, de nouvelles idées, encore embryonnaires bien sur, et beaucoup d'enthousiasme. La belle température favorise l'assistance à nos activités. Les quilles suscitent un grand intérêt parmi nos membres.

Nous déplorons le décès de M. Jean Durant. Un des piliers de la francophonie de Calgary. Nous vous informerons sous peu, de notre choix pour l'aîné(e) de l'année.

À la prochaine.

Nathalie Morin. Sec.  
8207 Fairmont Dr. Calgary Alta



### Le Club Du Rosier de Saint-Paul

*Rapport des activités du mois de janvier et février.*

#### **Janvier :**

Nous comptons une présence de 17 membres. Suivant la chaîne d'amitié, "Il nous reste une vie", nous avons eu une leçon de langue au thème – juste pour rire. Nous avons eu un temps de réflexion sur les 13 commandements de la vie adaptés au thème du bien-être. Nous faisons rappel à la production d'écriture tout en félicitant les 2 contributeurs au bouquin "Échos franco-albertains". Une activité spéciale, les membres ont apporté une carte de souhaits ou un cadeau à Noël, et en ont discuté le "bienfait" personnel éprouvé en les recevant. Ce partage était touchant. Nous soulignons les anniversaires de naissances du mois. Lorraine Héту a représenté le Club au conseil élargi de l'A.C.F.A.

#### **Février :**

Rencontre mensuelle sur le bien-être avec exercices doux "de pied ferme" animés par Louise Joly. Elle nous a présenté un avant-goût du mardi gras touchant la spiritualité. Pour signaler la "journée mondiale des malades" le 11 février, les membres sont invités à rendre visite d'amitié aux malades. Nous avons présenté des cartes d'appréciation et de profonde reconnaissance au personnel des centres de soins de santé. Nous sommes invités à assister à une Foire-Santé à Saint-Paul. Le livre "Mé-li-mélo de souvenirs" sera exposé au Musée Historique de Saint-Paul.

Lorraine Héту, secrétaire



## Rapport des Régions

### Le Regroupement des aînés de la région d'Edmonton (RARE)

Notre dîner de Noël a été un grand succès. C'était le 13 décembre dernier à la salle de la paroisse Saint-Thomas-d'Aquin. Nous comptons 122 aînés qui ont fort apprécié les mets savoureux, le tirage de divers prix d'entrée et une présentation de chants de Noël par la chorale Mélodie d'amour.

Notre Assemblée générale annuelle a eu lieu le 17 janvier. Le mandat de Sœur Antoinette Trudel ssv, Jeannine Goudreau, et Yolande Racine sur le Comité exécutif, a été renouvelé pour une période de 2 ans. La présidente sortante, Murielle Renaud, a aussi été élue comme membre du Comité.

Nous avons un nouveau visage sur le Comité exécutif : Emma Gaudet a accepté de servir, pour un période de deux ans aussi. Emma prend le poste de trésorière.. Les autres membres du comité demeurent dans leur position pour une autre année. Eglande Mercier devient personne-ressource.

Le 21 février, nous avons eu un dîner à la Fortune du pot. Madame Yvonne Lemay, conseillère de la FAFA, nous a fait une causerie sur le sujet 'L'Université du troisième âge.' Elle a su tenir notre attention et répondre à nos questions. Il semblait être l'opinion du groupe que ces sessions ne soient pas limitées aux aînés mais devraient inclure les adultes de tous âges.

Prévu :

Le 14 mars, participation au Thé de la francophonie au Campus Saint-Jean

Le 20 avril, tournée de l'auditorium du Jubilé. Nous ferons du covoiturage.

Pour information Jeannine : 469-4787) RARE planifie un voyage à Drumheller pour la pièce sur la Passion du Christ. Ceci serait un voyage aller-retour la même journée sur une fin de semaine à la mi-juillet. Le coût serait environ 95,00\$ à partir d'Edmonton. Ce prix inclut le transport, la pièce, un repas et la TPS Nous aurons plus d'information pour vous dans le bulletin du mois de mai. **Nous invitons les gens des régions à se joindre à nous.** Pour indiquer votre intérêt signalez Thérèse au (780) 455-1623



### Club de l'Aurore de Bonnyville

Le 11 décembre nous avons eu notre souper de Noël; on doit se serrer les coudes pour accommoder 52 convives. Il va sans dire que l'atmosphère était à la fête. Jean-Claude Mongeau notre président, offre ses voeux de Noël et du nouvel an. Thérèse Dallaire a fait chanter les gens.

Le 15 janvier nous étions 48 personnes pour le souper du mois, Nous avons écouté le poème, raconté puis nous avons joué aux cartes.

Le 12 février dernier, sous le thème de la Saint-Valentin, nous étions 34 personnes à partager un succulent repas. Thérèse Moquin a fait la lecture d'une histoire d'amour fort touchante, tirée du livre publié par la FAFA « Notre histoire, Nos rêves » de Marie-Ange Boivin née Piquette. Par la suite, nous avons chanté des chansons d'amour.

Thérèse Moquin

## Le Manoir Saint-Thomas

9022 – 85 Avenue , Edmonton Alberta T6C 4M4  
(Tel qu'il est en 2005 – année centenaire de l'Alberta)

Le manoir Saint-Thomas a été bâti en 1982 par les aînées franco-albertains de la paroisse en coopération avec le ministère des gouvernements fédéral et provincial. Le but principal étant de procurer un foyer chaleureux pour leurs personnes retraitées tout en menant l'opération de l'édifice et toutes activités s'y rattachant dans leur langue : **Le français**. La bâtisse a cinq étages. Présentement, C'est-à-dire en septembre 2005, le Manoir compte 44 résidents entre les âges de 94 et 58 ans dont la grande majorité sont d'origines: canadienne-française et catholique.




Au rez-de chaussée dans le coin sud-ouest, il y a une grande salle qui sert à plusieurs fonctions de rencontre, la principale étant pour les soupers qui sont préparés par un traiteur de la ville d'Edmonton et qui sont servis tous les soirs de la semaine ( excepté le dimanche) par des bénévoles recrutés par les Chevaliers de Colomb de la paroisse Saint-Thomas d'Aquin. Puis il y a le bureau du Directeur, Monsieur Léo Bosc, et l'ascenseur au centre. L'entrée principale se trouve sur la 85<sup>ième</sup> Avenue, au coin de la 91<sup>ième</sup> rue aussi connue sous le nom de Rue Marie-Anne-Gaboury. L'entrée est protégée par un système de sécurité. Un tableau annonce les noms des résidents avec un code digital qui les rejoint par téléphone. Une chambre privée avec casiers faisant face dans le couloir, est utilisée pour le postillon des Postes du Canada pour la livraison du courrier. Il y a ensuite une suite double, et quatre suites simples. Il y a aussi une chambre d'exercice et d'artisan, une autre accommodant la coiffeuse et l'esthéticienne, et un bureau occupé une fois par semaine par une adjointe d'une grande pharmacie de la ville. Dans le coin nord-est, se trouve une petite chapelle. Le prêtre de la paroisse vient dire la messe une fois par mois et on apporte la communion tous les dimanches. A l'arrière de la bâtisse, dans le coin nord-ouest sont les ateliers de maintenance.

Il y a une immense cour tout autour de la bâtisse. Au nord, dans la cour arrière un terrain de stationnement pour les résidents qui ont encore une automobile et un permis de conduire. Sur les trois autres cotés de la bâtisse, un grand patio avec un petit jardin de fleurs, plusieurs balançoires, chaises et tables de pique-nique, etc. Les arbres et arbustes sont nombreux et ajoutent beaucoup à l'esthétique de la place. Les quatre aures planchers de la bâtisse contiennent le reste des suites résidentielles – dix suites sur chaque plancher avec buanderie et dépôt des ordures. Huit suites ont été converties en suites doubles.

En face du Manoir, avec entrée principale sur la 84<sup>ième</sup> Avenue, se trouve l'ancien couvent des religieuses Filles de Jésus dont l'immense cour rejoint l'église Saint-Thomas d'Aquin. En 1999, la Société des Manoirs Saint-Thomas et Saint-Joachim a acheté la propriété avec l'intention de bâtir un grand centre hospitalier qui répondrait aux besoins des personnes en perte d'autonomie. Un endroit sécurisant que les résidents actuels du Manoir anticipent avec beaucoup d'optimisme.



Par : Résidente Margot Germain Hetke  
Le 1<sup>er</sup> septembre, 2005



## Tulipes pour la St-Valentin.



Il faut que je vous raconte comment ont servi les belles tulipes que tu m'as offertes pour la Saint-Valentin. L'Exécutif de notre Manoir, St-Thomas, avait décidé d'offrir une petite réception avec gâteau et punch afin de souligner ce jour dédié à l'amour. Les bonnes dames en charge du projet s'affairent à créer une atmosphère appropriée : les jolies nappes roses, les gobelets rouges, et les meilleures assiettes décorent les tables de la résidence. Tout est prêt... mais on se rend compte qu'il n'y a pas de fleurs pour "le final touch" pas même des fleurs artificielles! Comme c'est désappointant!. Je pense au joli bouquet dans mon appartement ...Il faudrait couper les tiges car elles sont trop longues et ça bloquerait la vue des invités ...Est-ce que je veux faire cela? J'y réfléchis...pourquoi pas? Quelqu'un trouve de jolis vases, pas trop grands, ni trop hauts et voilà les tulipes taillées et organisées dans les sept vases pour les sept tables. L'atmosphère pour la fête de l'amour est si bien réussie, qu'on décide de garder les nappes et les décorations pour le repas du soir. Le repas terminé, les sept bouquets reviennent chez-moi pour en créer un seul plus joli que le premier arrangement parce que le nouveau récipient est plus proportionné aux fleurs moins longues. J'espère que ce symbole d'amour égaiera mon petit logis pour plusieurs jours. Ton beau geste d'amour à mon égard fut multiplié par cinquante!

Merci du fond du coeur de nous tous  
Cécile Aubin , Manoir Saint-Thomas



## **Je me raconte**

Nouveauté: Un atelier sur la poésie sera offert le samedi 18 mars à la salle de rencontre de la FAFA. L'animatrice de cet atelier sera madame Chantal Grégoire. Pour information appelez Denis (780) 465-8965.


Nous remercions tous les auteurs et artistes qui ont contribué au succès de notre première publication *Échos franco-albertains* en décembre dernier. Celle-ci comptait 16 histoires, une peinture et un dessin. Nous vous encourageons de soumettre votre contribution pour la publication du mois de mai. Rappelez vous que la date limite pour soumettre vos histoires, poésies, peintures ou dessins est le 30 mars.

Le bulletin de la FAFA est une autre occasion pour vous de faire publier vos textes. Nous demandons des textes d'une page seulement. Le but est d'alterner les textes entre Edmonton et les régions. À cette fin, nous aimerions avoir une "banque" de textes à l'avance afin de faciliter la tâche du comité du bulletin.

## **PRENDRE ÇA À CŒUR**

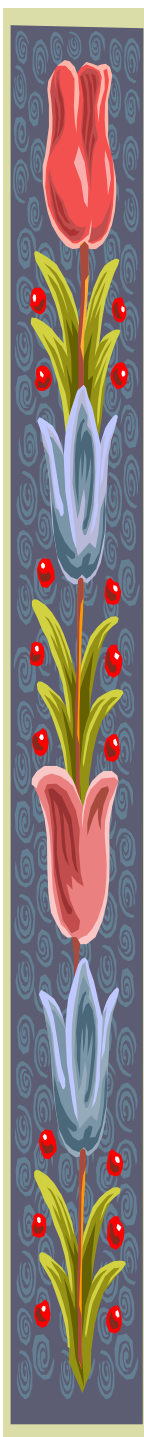
Les coeurs de la Saint-Valentin étaient beaux et les chocolats délicieux mais il y a d'autres raisons pour lesquelles le mois de février est le mois du « cœur ». Chaque année au-delà de 70,000 canadiens font une crise cardiaque. Malheureusement pour plusieurs ce sera la dernière.

Une étude faite par la Fondation du Cœur, dirigée par le docteur Salim Yusuf de l'Université McMaster en Ontario, révèle qu'après avoir examiné près de 29,000 personnes vivant dans 52 pays autour du monde, que les neuf facteurs les plus importants qui causent les crises cardiaques sont les suivantes : le tabagisme, le déséquilibre du bon et mauvais cholestérol suivis de près par le diabète, la haute tension artérielle, l'obésité abdominale, le stress, la consommation insuffisante de légumes et de fruits et l'inactivité. « Une maladie de style de vie ».



SUITE

## Comment c'est de... vieillir ?



J'ai tendance à oublier les mauvais souvenirs et ne penser qu'aux meilleurs.  
Parce qu'il y en a des moins beaux...

Au cours des ans, j'ai eu le coeur brisé plusieurs fois.

Mais comment ne pas avoir le coeur brisé quand tu perds un être cher ou qu'un de tes enfants souffre ou encore que ton petit chien se fait frapper par une auto ?

Mais avoir mal... m'a donné la force d'être plus compatissant et plus humain avec les autres.

Je me sens tellement privilégié d'avoir vécu jusqu'à maintenant,  
d'avoir mes cheveux grisonnants même si mes fous rires me creusent des nouveaux sillons dans la face à chaque fois.

Il y en a tellement qui n'ont jamais ri dans leur vie et qui sont morts avant que leurs cheveux grisonnent.

Aujourd'hui...

J'ai le privilège de pouvoir dire OUI !

Et de celui de pouvoir dire NON !

En vieillissant, ça devient facile d'être positif.

Il suffit de décider de ton bonheur à l'avance.

Chaque matin, je peux passer la journée au lit en comptant les difficultés que j'ai avec les parties de mon corps qui ne fonctionnent plus comme avant ou de me lever et de remercier le ciel pour celles qui fonctionnent encore.

Je ne m'occupe plus de ce que les autres pensent.

Je ne me questionne plus sur moi-même.

J'ai même appris que le mauvais pouvait à l'occasion être bon.

Alors, pour répondre à ta question...je suis rendu que j'aime ça être vieux.

Je ne vivrai pas éternellement mais comme je suis encore là, je ne perdrai certainement pas mon temps à me lamenter ou à m'inquiéter de quelque chose que je peux pas changer anyway !

La vieillesse est un compte de banque. Tu retires ce que tu as amassé.

Donc, mon conseil pour toi serait de déposer beaucoup de bonheur dans ton compte de banque de souvenirs.

Et pour être heureux, il suffit de 5 règles :

1. Libère ton coeur de la haine.
2. Libère ta tête des soucis.
3. Vis simplement.
4. Donne plus.
5. Attends-toi à recevoir moins.!

Je considère mon grand âge comme un cadeau !



## Le régime alimentaire

Selon statistique Canada, 60% des adultes canadiens sont au-dessus du poids normal ou obèse. Alors pensons à modifier notre régime. Pour débiter éliminons le « junk food ». Au lieu de manger des « chips » comme collation mangeons un fruit ou des noix.

Réduire les portions dans nos assiettes mais les rendre attrayantes avec des fruits et des légumes de couleurs variées. Non seulement avons nous de beaux repas mais aussi les vitamines et minéraux dont nous avons besoin.

Il est facile de modifier notre régime en y ajoutant plus de fibres. Choisir des céréales à grains entiers. Ajouter plus de légumes aux sandwiches, pizzas ou autres entrées. Les haricots rouges et noirs ou autres légumineuses sont aussi une excellente source de fibres. Boire de l'eau au lieu de boissons gazeuses.

Le style de vie est très important aussi. Prendre le temps de relaxer et de jouir de la vie, surtout prendre le temps de chercher les occasions de rire chaque jour. Le rire ne coûte rien et il est prouvé qu'il est bénéfique à notre santé physique et morale. Source : Reader's Digest février 2006.



## **Au voleur !**

Une dame de 80 ans est arrêtée pour vol à l'étalage.  
Elle se présente devant le juge accompagnée de son mari.

Le juge : -Qu'avez-vous volé madame ?  
Une boîte de conserve de pêches, monsieur !  
Le juge lui demande pourquoi elle a volé ces pêches.  
Elle répond - Parce que j'avais faim !  
Le juge lui demande alors combien il y avait de pêches dans la boîte.  
Elle répond : 6... monsieur !  
Alors le juge prononce sa sentence :  
Vous ferez donc 6 jours de prison.  
Le mari lève la main demandant au juge s'il peut dire quelque chose.  
Le juge : -Que voulez-vous dire, monsieur ?  
Le mari répond : Elle a aussi volé une conserve de petits pois, son Honneur !



## Embaumer la voiture pour mieux conduire

Certaines odeurs influencent la conduite automobile, indique une étude américaine. Ainsi, rien ne vaut le parfum de la menthe, de la cannelle, du citron ou du café pour aiguiser notre concentration sur la route et les effluves d'air marin pour nous délester du stress. Attention! en éveillant notre impression d'avoir faim et d'avoir un urgent besoin de manger, les odeurs des emballages de produits de restauration rapide et de pain frais risquent de nous transformer en conducteur irritable, alors que les arômes de la camomille, de jasmin et de lavande peuvent nous endormir...

(Source : Reuters)





### Quelques mots d'enfants...

Jocelyn (3ans) est en train de regarder sa maman donner le sein au bébé.

Après un certain temps, il demande :

-Pourquoi tu as 2 biberons ? Un pour le lait froid et l'autre pour le lait chaud ?

Mélanie (5ans) demande à sa grand-mère quel âge elle a !

Sa grand-mère répond qu'elle est si vieille, qu'elle ne s'en souvient plus.

Alors Mélanie lui dit :

-Tu as juste à regarder à l'arrière de ta petite culotte.

La miennne dit : 5 - 6 ans

Brigitte (4ans) a mal à la tête et essaie d'ouvrir le tube d'aspirine.

Cependant, elle est incapable d'ouvrir le bouchon.

Voyant sa frustration, sa maman lui explique que c'est pour éviter que les petites filles puissent ouvrir le flacon.

Alors Mélanie lui demande :

-Mais comment il fait pour savoir que je suis une petite fille ?

Suzie (4ans) est en train de boire son jus d'orange et soudain elle

se met à avoir le hoquet ! Elle dit à sa mère :

-Je n'en veux plus de ce jus, il fait tousser mes dents.

Donald (4ans) embarque sur le pèse-personne dans la salle de bain.

-Je veux savoir combien je coûte !

Marc (4ans) est au restaurant et voit un couple chuchoter et s'embrasser

Il demande à son père

-Pourquoi il chuchote dans la bouche de la madame ?

Clovis (5ans) est dans sa chambre et il a l'air misérable en regardant son lit.

Sa mère lui demande qu'est-ce qui le trouble. Il répond :

-Quand je vais me marier plus tard comment on va faire pour entrer à deux dans mon lit ?

Tom (4ans) est avec sa mère quand celle-ci rencontre une ancienne connaissance.

La dame est très âgée. Tom la regarde un moment et dit :

-C'est quoi toutes ces lignes dans ton visage ?

## La chorale Mélodie d'amour



### Voici les activités de la chorale « Mélodie d'amour » pour les mois à venir :

Le lundi 20 février à 13h30 → Journée de la famille au Centre d'achat Bonnie Doon

Le mardi 14 mars à 14h → Thé de la francophonie au Centre Saint-Jean

Le dimanche 7 mai à 14h → Spectacle printanier, style boîte à chansons, au campus Saint-Jean

Le vendredi 12 mai à 13h30 → Senior Choir Festival au Mennonite Brethren Church 11210 – 59<sup>e</sup> avenue

Le lundi 29 mai en soirée → Au Congrès de la FAFA

### MEMO

Prochain bulletin de la  
FAFA

11 mai, 2006

Date limite

28 avril, 2006

## DE MOINS EN MOINS DE DISPUTES

Avec les années, on a tendance à réagir moins agressivement quand surviennent des problèmes dans nos relations, concluent des chercheurs. On préfère ne rien faire ou attendre pour voir si les choses se tassent, alors que les plus jeunes sont portés à se disputer et à crier. Conclusion? Les années nous adoucissent. Au fil des ans, on réagit de mieux en mieux aux problèmes, on a moins de problèmes interpersonnels, moins d'émotions négatives et moins de comportements destructeurs!

(Source : Eurekalert)



S'il y avait des personnes ou des groupes intéressés à prendre part à notre spectacle du 7 mai, comme artistes invités, il nous ferait plaisir de vous accueillir.



### **Chorale Mélodie d'amour**

Contactez Hélène au 440-2975 ou le bureau de la  
FAFA 465-8965 avant le 1<sup>er</sup> avril 2006.



## **Pour le plaisir d'apprendre**

En collaboration avec la Campus Saint-Jean, la Fédération des aînés franco-albertains est heureuse de pouvoir offrir aux adultes qui s'intéressent une semaine de cours et d'activités du 8 au 12 mai, 2006 au Campus Saint-Jean. Surveillez attentivement les annonces pour cette semaine de ressourcement ou **n'hésitez pas nous contacter si vous voulez vous inscrire dès maintenant. (780) 465-8965**

### Équipe du Bulletin

Coordonnatrice :

Mme Raymonde Lanthier

Lien avec les régions:

Mme Jeannine de Moissac

Autres membres:

Mme Claudette Forcier, Mme Murielle Renaud

Mise en page:

Mme Lina Malo

Participation financière :



Patrimoine  
canadien

Canadian  
Heritage



# VOS NOUVELLES AVEC OLIVIER DURIVAGE

EN SEMAINE 18H ET 23H

**LE TÉLÉJOURNAL / ALBERTA**

OLIVIER DURIVAGE



RADIO-CANADA

**VOUS ALLEZ VOIR.**

[WWW.RADIO-CANADA.CA/ALBERTA](http://WWW.RADIO-CANADA.CA/ALBERTA)