



L'ÉVEIL

SEPTEMBRE 2007 / VOLUME 1, NO 1

MOT DE LA PRÉSIDENTE

SOMMAIRE

MOT DE LA PRÉSIDENTE	1
RÉUNION DU CONSEIL D'ADMINISTRATION	2
VOTRE SANTÉ ET VOUS	3
RAPPORT DES RÉGIONS	4,5, 6
PARTENARIATS AU ROND POINT	7
SPIRITUALITÉ ET DÉCÈS	8
PRECISION ADHESION	9
MOTS CROISÉS	10
RECETTE	11
PENSÉE À RETENIR	12, 13
Action de grâce	14
Action de grâce suite	15
SOLUTION DES MOTS CROISÉS	16

Les mois d'été sont venus et sont passés. Nous espérons que vous avez tous passé un bel été avec peut-être des réunions de famille...un beau jardin de légumes et de fleurs...une après-midi avec les petits enfants...

Ici à la FAFA, il s'agit maintenant de reprendre nos activités. Sans doute il en est de même un peu partout.

À la FAFA les reprises d'activités ont commencé avec une rencontre du conseil d'administration, et les personnes ressources de diverses régions les 10 et 11 septembre au Providence Renewal Centre à Edmonton.

Ces deux jours étaient remplis car c'est le temps de faire un plan triennal ou quinquennal de l'organisme compte tenu-

que le dernier plan quinquennal nous a si bien servi. Puisqu'il qu'il y a une synthèse de cette rencontre à l'intérieur de cette publication je n'ai qu'à faire un grand merci à tous les participants et les participantes pour cette excellente participation.

Déjà nous commençons avec du nouveau car le conseil d'administration a pris la décision de donner un nom à notre Bulletin trimestriel. Sans doute vous notez sur cette première page qu'il s'agit maintenant de L'ÉVEIL. Ceci pour indiquer et démontrer que nous les aînés demeurons actifs et intéressés à la vie et à ce qu'elle nous apporte. Parmi plusieurs possibilités c'est à ce sobriquet que le conseil d'administration s'est arrêté. Merci à Mme Hélène Lavoie qui en a fait la suggestion.

Bonne Lecture

Germaine Lehodey

Présidente.

RÉUNION DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Ce sont les 10 et 11 septembre derniers que les membres du conseil d'administration de la FAFA, les animateurs et animatrices des régions et les personnes ressources se sont rencontrés.

Suite à la réunion d'affaire du matin du 10 septembre, M. Patrice Gauthier du Conseil de développement économique de l'Alberta a animé jusqu'en après midi du 11 septembre la session de planification de la FAFA.

Après avoir été bien servi par le dernier plan quinquennal, il est maintenant temps de bien cibler les prochaines démarches que prendra la FAFA. Comme le témoignera les participants et les participantes, c'est un travail ardu qui demande beaucoup de réflexion. Cependant il est parfois nécessaire de faire ce travail pour mieux servir ses membres.

Il reste encore du travail à faire pour bien finir ce nouveau plan. Un comité de travail continuera ce processus et apportera des recommandations au prochain conseil d'administration au printemps 2008.

À ces gens qui se sont dévoués et déplacés pour ces deux jours un grand merci. L'enthousiasme et l'intérêt que vous apportez pour améliorer la qualité de vie des aînés franco-albertains sont grandement appréciés.

C'est au Conseil économique de l'Alberta aussi à qui la FAFA est grandement reconnaissante. Son président directeur général M. Frank Saulnier a accepté de prêter sans frais l'expertise de M. Patrice Gauthier pour l'animation de cette planification. Un grand merci.

Vous noterez aussi que notre Bulletin a maintenant un nom. Le conseil d'administration s'est arrêté au nom : Éveil. Ceci pour faire noter que nous les aînés sommes toujours intéressés de vivre pleinement et de continuer faire nos contributions auprès des nôtres et de notre communauté.

Sans doute il y avait plusieurs suggestions pour nommer notre Bulletin. C'est de façon démocratique cependant que nous sommes arrivés au nom L'Éveil. Merci à Mme Hélène Lavoie qui a fait cette suggestion.

VOTRE SANTÉ ET VOUS

Santé
Canada Health
Canada

Votre santé et vous

Cet article a été rédigé en collaboration avec l'Agence de santé publique du Canada.

LES AÎNÉS ET LE VIEILLISSEMENT – PRÉVENIR LES CHUTES À DOMICILE ET À L'EXTÉRIEUR

Enjeu

Personne n'est à l'abri des chutes, mais le risque augmente avec l'âge. Voici quelques gestes simples que vous pouvez poser pour prévenir les chutes et les blessures qui en découlent.

Contexte

Chaque année au Canada, un aîné sur trois est victime d'au moins une chute. Les fractures de la hanche sont les blessures les plus fréquentes chez les personnes âgées et près de 20 % des décès résultant de blessures sont dus à une chute.

Voici quelques facteurs susceptibles d'accroître le risque de chute :

- équilibre fragile
- résistance musculaire et osseuse amoindrie
- acuité visuelle et auditive réduite
- conditions non sécuritaires à l'intérieur et à l'extérieur du domicile

C'est à la maison que surviennent près de la moitié des blessures chez les aînés. La salle de bain et les escaliers sont des endroits particulièrement dangereux. Toutefois, vous pouvez prévenir les chutes en modifiant votre domicile et votre mode de vie, et en prenant soin de bien manger, de rester actif et d'utiliser tout appareil qui pourrait être nécessaire à votre sécurité.

Réduire les risques

Protégez-vous

Dans la salle de bain

- Utilisez un tapis en caoutchouc dans le bain et la douche. Posez-le lorsque la surface est sèche.
- Posez des barres d'appui près de la toilette et du bain pour vous aider à vous asseoir et à vous relever.
- Utilisez un siège de bain et un siège de toilette surélevé, au besoin.
- Essuyez immédiatement l'eau sur le plancher.

Dans le salon et la chambre

- Faites le ménage. Ne laissez pas traîner de fils électriques, de cordons et d'autres obstacles.
- Envisagez d'utiliser un téléphone sans fil. Cela vous évitera de vous précipiter pour répondre.
- Gardez un bon éclairage partout dans la maison et installez des veilleuses.
- Assurez-vous que le passage de la chambre à la salle de bain est bien dégagé.
- Les tapis risquent de vous faire trébucher. Enlevez-les ou assurez-vous qu'ils sont antidérapants.
- Sortez lentement du lit ou d'une chaise pour éviter tout étourdissement.

Dans la cuisine

- Rangez ustensiles, chaudrons et casseroles dans un endroit facile d'accès.

RAPPORT DES RÉGIONS

REGROUPEMENT DES AÎNÉS DE LA RÉGION D'EDMONTON
(RARE)

Nous avons eu notre pique-nique annuel au mois de juin.

Prévus pour les mois à venir :

Le mardi 18 septembre dernier, nous avons 34 participants pour un voyage en autobus à Mudare. Nous avons tout d'abord visité Stawnicky's Meat processing plant et dans l'après-midi nous avons été visité le musée des Père Basiliens, rite Byzantin. En plus des « artifices » nous avons été privilégiés de visionner un film en français sur la vie du Père Josephat Jean OSBM, prêtre catholique romain.

Le vendredi 19 octobre : Brunch théâtre à la Cité francophone. Brunch à 11h suivi de la

pièce « L'homme invisible. »

Le vendredi 30 novembre :

Souper causerie au pavillon Lacerne du Campus Saint-Jean. Notre invitée d'honneur est la sénatrice madame Claudette Tardif. Ce souper sera au profit du Centre de santé Saint-Thomas.

Le mardi 11 décembre : Dîner de Noël à la salle de la paroisse Saint-Thomas d'Aquin.

Pour information :

Jeannine 469-4787



Alberta

*À l'appui de
notre
communauté
riche et vibrante !*



L'honorable Hector Goudreau
Ministre responsable
du Secrétariat francophone
Député, Dunvegan-Central Peace

**SECRÉTARIAT
FRANCOPHONE**

Secrétariat francophone de l'Alberta
Ministère du Tourisme, des parcs, des loisirs et de la culture
Tél.: (780) 415-3348 Téléc.: (780) 422-7533
francosec@gov.ab.ca www.ed.gov.ab.ca/francophone

RAPPORT DES RÉGIONS

DES NOUVELLES DU CLUB DE L'AMITIÉ DE CALGARY

Nous avons eu quelques activités au cours de l'été. Les plus marquantes furent un pique-nique au parc Beaulieu, et en dépit d'une chaleur torride, une excursion à Drumheller. Nos membres ont fort apprécié le spectacle qui leur a été présenté.

L'automne qui se pointe, semble apporter un regain d'énergie. Le 23 août nous avons eu notre assemblée préparatoire à la soirée d'ouverture. L'exécutif y est allé de ses suggestions, comme un possible casino, soirées de quilles, théâtre français,

Nous avons conclu qu'il serait préférable d'élaborer le programme avec nos membres, en débutant par un souper à la bonne franquette, lors de notre soirée d'ouverture le 14 septembre.

Laissez moi souligner que nos membres qui ont participé au théâtre conjoint, déroulé à Edmonton le printemps dernier, conservent précieusement la fraternité qui

s'y est développée. Nous voulons croire qu'il sera possible de renouveler ce genre d'expérience en 2007-2008.

Nous espérons que la saison qui s'amorce sera fructueuse pour tous les franco-albertains.

Aurevoir, à la prochaine.

Nathalie Morin.



RAPPORT DES RÉGIONS

CLUB DU BON TEMPS DE SAINT-ISIDORE

Comme toujours les rencontres hebdomadaires des mercredis et samedis soirs se continuent.

Nous avons eu une épluchette de blé d'Inde le 2 septembre. Environ 50 personnes de la communauté y ont participé. Ce fut un succès.

Certains membres profitent de l'autobus de la municipalité une fois par mois pour consulter des spécialistes et magasiner à Grande-Prairie.

Maurice Allard, Lucie Tailleur, Ghislaine et Dominique Martel participaient à la rencontre de formation organisée par la FAFA provinciale à Edmonton les 10 et 11 septembre.

Plusieurs parmi nous ont profité de la belle saison pour faire des voyages.

L'exécutif du Club se compose des membres suivants :

Maurice Allard président

Lucie Tailleur - vice – présidente

Gilles Bouchard - secrétaire-archiviste

Thérèse Duchesne -secrétaire-trésorière

Ghislaine Martel -conseillère et représentante du Club à la FAFA

L'important dans la vie

ce n'est pas d'avoir un beau jeu , mais de bien jouer celui que l'ont possède.

Rond Point '07

Une place pour tous!



L'ACFA vous invite à participer au rassemblement annuel des francophones de l'Alberta.

Les 12 et 13 octobre 2007 au Coast Terrace Inn (Edmonton South), à la Cité francophone et au Campus Saint-Jean à Edmonton.

Réservez votre passeport dès aujourd'hui!

En ligne à l'adresse www.acfa.ab.ca ou
Par téléphone au 780-466-1680

Coûts : Notez que 5\$ par forfait (10\$ pour le forfait passeport) seront remis à une fondation s'occupant soit du leadership politique, des arts et de la culture ou du financement d'activités parascolaires.

	Avant le 5 octobre	Après le 5 octobre
Forfait Passeport :	85.00\$	95.00\$
Forfait Gala Reconnaissance :	65.00\$	75.00\$
Forfait Samedi :	35.00\$	40.00\$



ACFA

Pour information : acfa@acfa.ab.ca ou 780-466-1680

CONSEIL D'ADMINISTRATION DE LA F.A.F.A 2007-2008

Présidente	Germaine Lehodey	Fédération des aînés franco-albertains
Présidente sortante	Yvette Tellier	108B 8627 Marie-Anne Gaboury
1 ^{er} Vice-président	Henri Moquin	Edmonton AB T6C 3N1
2 ^{ème} Vice-président	Laval Pelchat	Tél.: 465-8965
Secrétaire	Agathe Joly	Télec.: 468-6535
Trésorière	Claire Dallaire	Courriel: bureau@fafalta.ca
Conseillère	Solange Bachand	
Conseillère	Simone Demers	

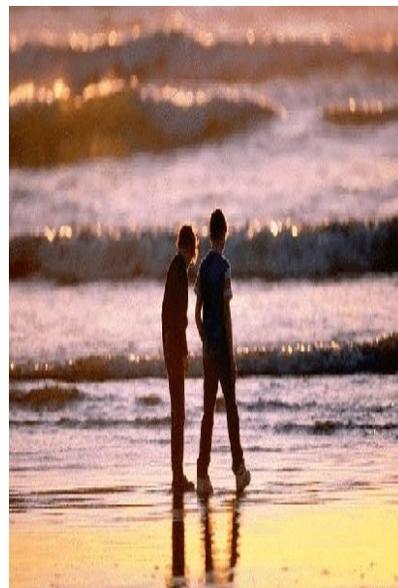


SPIRITUALITÉ

La rencontre de deux Mondes

**Pour moi, je chanterai le Maître que j'adore,
Dans le bruit des cités, dans la paix des déserts,
Couché sur le rivage ou flottants sur les mers,
Au déclin du soleil, au réveil de l'aurore.**

**La terre m'a crié : Qui est donc le Seigneur ?
Celui dont l'âme immense est partout répandue,
Celui dont un seul pas mesure l'étendue,
Celui dont le soleil emprunte sa splendeur ;**

*Décès*

Mme Yvonne Lemay :

Décédée à Edmonton le 16 septembre 2007. On se rappellera de son attachement à sa famille, amis et la communauté, sa générosité et son sens de l'humour, sa compassion profonde. Un professeur dévoué, avec une passion inouïe pour ses thèmes et amour véritable pour tous ses étudiants, Yvonne a touché les vies innombrables en enseignant l'anglais et les mathématiques pendant 38 années, de 1960 à 1999. Son engagement envers la communauté l'a menée à servir de membre de la direction de La Fédération des Aînés franco-Albertains, membre du conseil du journaliste catholique occidental (1999-2003), et membre du sénat de l'université de l'Alberta. (1998-2004),



PRÉCISION ADHÉSION

Le mandat principal de la FAFA est de protéger les droits des aînés francophones en Alberta. Afin de remplir son mandat, la FAFA offre plusieurs services et programmes aux aînés(es) et aux groupes d'aînés(es) qui veulent s'en prévaloir.

La FAFA est composée de membres individuels et de groupes affiliés. Ce sont les membres individuels qui ont le droit de vote à l'Assemblée générale annuelle. Chaque membre individuel reçoit sa copie du Bulletin de la FAFA quatre fois par année et deux différentes publications d'ÉCHOS FRANCO-ALBERTAINS.

Les groupes régionaux tels que le Club du bon temps ou le Club de l'amitié offrent une variété d'activités aux aînés(es) de leur région. Ces dernières sont planifiées par les élus des clubs locaux, tenant compte des intérêts et des besoins de la région. Les clubs sont libres de se prévaloir des programmes offerts par la FAFA qui offre aussi une aide financière, dans la mesure du possible.

Le nombre de membres individuels peut avoir un impact positif aux sommes financières que nos bailleurs nous accordent. Avec de plus grands octrois nous sommes en mesure d'aider davantage.

Pour augmenter notre « membership » individuel, votre aide est importante. S'il vous plaît n'hésitez pas d'en parler et d'encourager vos amis (es) à se joindre à nous en payant une modique cotisation de 5,00\$ par année.

Nous réitérons que chaque membre :

- compte quand vient le temps de la distribution des fonds
- reçoit quatre **journal L'Éveil** et deux différentes éditions d'ÉCHOS FRANCO-ALBERTAINS par année.
- A accès (à travers son club régional) à tous les programmes et activités développés par la FAFA: théâtre, chorale, écriture, Université du 3^{ième} âge, peinture, conférences, congrès, informatique, etc.

*******Je désire prendre mon adhésion à la Fédération des aînés franco-albertains*******

Cotisation : 5\$ par année

Une carte de membre vous sera expédiée

Nom : _____

Adresse: _____

_____ Code Postal _____

Téléphone: _____ Télécopieur: _____ courriel: _____

*A tous ceux qui ont renouvelé leur cotisation un grand merci. Pour ceux qui souhaitent : continuer sont aussi invités à nous faire parvenir une nouvelle demande d'affiliation.

Denis Magnan

MOT CROISÉS

	A	B	C	D	E	F
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						

1. Les faces des dés le sont
 2. Il vole
 3. Bateau acheté par la ville de Rouen
 4. Terre au milieu de la mer - Pronom personnel
 5. Pareil
 6. Non transformé par l'homme
-
- A. Transporte quelque chose
 - B. Du côté de la vallée
 - C. Joie accompagnée de petits cris
 - D. Utile aux échecs - Pronom personnel
 - E. Il reste tout
 - F. Pronom personnel

RECETTE**GÂTEAU CRÈMEUX AU NOIX****Pour :**

8 personnes

Préparation :

- 50 g de farine
- 85 g de beurre
- 85 g de sucre
- 3 jaunes d'oeuf

Mélangez les jaunes d'oeuf avec le sucre et le beurre fondu.

Ajoutez la farine et les noix hachées.

Monter les blancs d'oeuf en neige très ferme et incorporez-les à la préparation de base.

Moulez l'ensemble dans un moule à génoise, beurrez, farinez.

Mettez à cuire au four à 170 degrés pendant 40 minutes.

Laissez refroidir.

Faites bouillir la crème, additionnez de chocolat, laissez tiédir, vous obtenez ainsi une ganache, sympathique celle-là.

A l'aide d'un pinceau nappez le gâteau de ganache.

Laissez reposer au frais pendant 3 heures.

PENSÉE A RETENIR



PAROLES/PENSÉES

- Il nous faut peu de mots pour exprimer l'essentiel
- Réfléchir c'est déranger ses pensées
- On se pose tellement de questions qu'on ne se laisse plus le temps de trouver les réponses
- Les plus belles journées de notre vie sont celles qui nous restent à vivre
- Chaque fois qu'on ose se sont des regrets de moins pour plus tard
- Je pense à toi 1 fois par jour mais cette pensée dure 24 heures

MÉLI-MÉLO

Si tu tiens à quelque chose par dessus tout n'essaie pas de la retenir Si elle te revient elle sera à toi pour toujours sinon cest que dès le départ elle n'était pas à toi



Le succès c'est d'avoir ce que vous désirez. Le bonheur c'est d'aimer ce que vous avez

La seule certitude c'est que rien n'est certain

Tout deux se font du mal: celui qui promet trop et... celui qui attend trop

Dis toi que pour le monde tu n'es rien mais que pour moi tu es le monde

Quand le soleil s'éclipse c'est la qu'on voit toute sa grandeur



CONFIANCE

La confiance n'est pas une chose gratuite il faut la mériter

La confiance est comme un château de sable: difficile à construire mais facile à détruire

PENSÉE A RETENIR

HUMORISTIQUE



Ne buvez pas au volant buvez à la bouteille

Quand on voit les dégâts que font les pigeons on remercie le bon dieu
de ne pas avoir donné d'ailes aux vaches



L'amour c'est comme les maths si on ne fait pas attention $1+1=3$

Faites pas l'amour dans le jardin l'amour est aveugle mais pas les voi-
sins !

Il vaut mieux rater un baiser que baiser un raté

Quand tu étais petite tu pleurais pour un bonbon, maintenant tu pleures
pour un garçon.



JOIE

La joie de vivre n'a pas d'âge

Les grandes joies, comme les grandes douleurs, sont muettes

Qui veut goûter la joie doit savoir la partager

La joie n'est pas un objet que nous pouvons cacher dans un coffre-fort tel
un objet précieux. Il faut l'offrir aux autres

Arrachons les mauvaises herbes de la tristesse et cultivons la joie

La joie est le côté pile de la souffrance

Si, aujourd'hui, nous ne sommes pas joyeux, quel jour devons nous
attendre pour l'être?



Il faut faire en sorte que les joies l'emportent sur les peines

Exprimer sa joie, c'est comme faire partager un rayon de soleil



ACTION DE GRÂCE



Le jour de l'Action de grâce

Le jour de l'Action de grâce n'est célébré que dans six pays à travers le monde, dont les États-Unis (où le *Thanksgiving's day* est une fête très importante), le Canada et le Brésil. Officiellement, il a été fêté pour la première fois aux États-Unis en 1621.

Au menu de l'Action de grâce

En empruntant cette fête aux Américains, nous avons emprunté le menu qui s'y rattache puisque c'est l'atoca de Cape Cod et la patate sucrée, populaire dans les États du Sud (de forme allongée et de couleur orange, la vraie patate, dit-on, car ce que nous mangeons ici c'est la pomme de terre) qui accompagnent la dinde et le jambon.

Pourtant, l'abondance de l'automne, chez nous, ce serait plutôt du brocoli, du chou-fleur, des courges, du céleri, des carottes, des navets, des choux de Bruxelles et encore quelques tomates et concombres. Pourquoi ne pas enrichir nos menus des richesses locales?

Et la dinde alors?

On raconte qu'à l'occasion de la première de fête de l'Action de grâce, en 1621, 140 personnes – des Européens qui venaient s'établir en Amérique et des Indiens – ont festoyé pendant trois jours. Qu'ont-ils mangé? De la dinde... hé oui! Cet animal d'ailleurs mal nommé par Christophe Colomb qui pris l'oiseau pour une pintade...

En fait, il existait déjà des "poules d'Ynde" au moyen âge, mais elles désignaient des pintades, par "Ynde" il était fait référence à l'Abyssinie, où la pintade vivait à l'état sauvage. Quand Christophe Colomb débarqua au Mexique, en croyant arriver aux Indes, il y découvrit le dindon auquel s'appliqua désormais le terme de "poule d'Inde". Le mot changea donc de sens : il ne désigna plus la pintade mais le dindon, et la dinde prit place sur les tables d'Europe dès la première moitié du 16e siècle!



ACTION DE GRACE



Aspect symbolique de la dinde

Que la dinde soit associée à l'Action de grâce, fête de l'abondance, n'est peut-être pas un hasard, car pour les Indiens d'Amérique du Nord elle est un symbole à la fois de puissance virile et de fécondité maternelle : lorsqu'il gonfle le cou, le dindon évoque l'érection phallique et ce serait, de tous les volatiles, le plus prolifique!

Un square dédié à l'Action de grâce

C'est à Peter Stewart que l'on doit le Square de l'Action de grâce qui se trouve au coeur de la ville de Dallas. Il s'agit d'un site de forme triangulaire sur lequel on a érigé une tour en forme de spirale.

À l'intérieur de la spirale, se trouvent des illustrations et des citations ayant trait à l'Action de grâce et remontant à la première célébration de cette fête en Amérique. Les gens des bureaux situés autour du Square se rendent à la tour pour prier pendant leurs journées de travail.

Une autre manière de " rendre grâce "

John Marks Templeton affirme que chacun d'entre nous devrait cultiver un sentiment de gratitude dans toutes les circonstances du quotidien:

- en essayant de trouver chaque jour des occasions de complimenter les gens avec qui l'on travaille;
- en étant reconnaissant du fait que le monde soit constitué de 90 % de bénédictions et de 10 % seulement de luttes et de problèmes;
- en développant ce qui en découle naturellement, soit le don, dans tous les secteurs de la vie:
- donner des conseils réfléchis et raisonnés;
- donner des remerciements;

donner de l'attention... donner si l'on se sent seul ou si l'on s'ennuie... donner





Bonne Action de grâce et
Joyeuse halloween à tous



SOLUTION DES MOT CROISÉS

	A	B	C	D	E	F
1	C	A	R	R	E	S
2	A	V	I	O	N	
3	M	A	R	I	T	E
4	I	L	E		I	L
5	O			T	E	L
6	N	A	T	U	R	E

Équipe de L'ÉVEIL

Lien avec les régions: M.Denis Magnan

Autres membres: Mme Claudette Forcier, Mme Murielle Renaud ,Thérèse Beaudouin

Mise en page: Mme Lina Malo

Participation financière :  Patrimoine canadien  Canadian Heritage

