

## Plaisir d'apprendre

Cours et activités destinés aux adultes de tout âge.

du 3 au 7 mai 2010

Campus Saint-Jean, Université de l'Alberta

Ce Noël, on s'offre un beau cadeau :  
on s'inscrit !

Et vous ?

Il y aura un choix intéressant de cours :

Origines humaines : adaptations, décisions et évolutions  
La poésie sans peine  
La pensée politique des dévots, les opposants de Richelieu  
L'économie à l'imparfait  
Le message de libération de Jésus -- avant le christianisme  
Les systèmes de santé canadien et américain  
Utilisez la technologie pour vos projets  
Le Big Bang : de Dieu à Einstein en passant par Darwin

Et des conférences captivantes :

La Bolduc : antidote à la [D]épression  
L'enseignement moral et religieux dans une société libérale démocrate  
Tchaïkovski, le grand compositeur de l'ère  
Démystifier la polygamie de la bigamie

Surveillez les annonces et dites-le à vos amis.

## Qu'est-ce qu'une Soeur de la charité de ND d'Évron aujourd'hui?

Il n'y a rien à inventer. Retournons tout simplement à notre fondatrice Perrine Thulard, au 17<sup>ème</sup> siècle où seuls les monastères existaient. Perrine désirait aider les enfants pauvres à l'école et les malades à domicile qui ne pouvaient se faire soigner à l'hôpital. Pour elle devoir s'exerçait là où étaient les besoins les plus pressants.

Sa mission personnelle devint la mission de la Congrégation. Or en 1909, huit religieuses de France sont venues au Canada dans le but de continuer ces œuvres. Vatican II a encouragé les religieuses à retourner à leurs origines pour mieux servir l'Église et le Peuple de Dieu. Il était plutôt question de revenir à nos sources spirituelles pour nourrir notre vie intérieure afin de mieux répondre aux besoins de notre temps.

Aujourd'hui, les quatorze Sœurs qui restent ont toutes atteint l'Age d'Or avancé! Avec la diminution des forces physiques et des activités professionnelles et autres, c'est un privilège de s'adonner à la prière et à la réflexion. Celles qui le peuvent font du travail bénévole et participent à des activités diocésaines et paroissiales.

Il va sans dire que notre premier devoir est envers notre famille religieuse. De grandes questions se posent par rapport à l'avenir de nos communautés vieillissantes et surtout à celles qui sont en pleine force comme en Afrique. Il est important que nous restions à la page sur les grandes questions d'actualité et celles qui menacent notre planète : les problèmes de la pauvreté, de l'éthique, de l'injustice surtout envers la femme, etc. Toutes ces questions nous touchent et c'est un devoir de nous tenir au courant.

Il est évident qu'un jour il n'y aura plus de Sœurs d'Évron en Alberta. Or des personnes associées, e.s., imbues de notre spiritualité, du charisme de notre Fondatrice continuent de garder vivante la flamme et l'esprit de nos devancières. Nous rendons grâce à Dieu.



# L'ÉVEIL

novembre 2009 / volume 2, no 3



## MOT DE LA PRÉSIDENTE

Chers membres de la Fédération des aînés et chers lecteurs du Franco,



Comme présidente, je vous salue au nom de tous les membres de notre Fédération. Nous remercions sincèrement Jean Johnson pour son dévouement inlassable comme président de l'ACFA depuis cinq ans. La communauté francophone est enrichie grâce à ces belles initiatives. Nous souhaitons la bienvenue à la nouvelle présidente, Dolorèse Nolette. Nous savons à l'avance qu'elle nous arrive avec de nombreux projets et de nombreuses idées et nous lui demandons de ne pas nous oublier, nous les aînés, dans toutes ces initiatives.

Le gouvernement fédéral vient d'initier une campagne intense sur l'abus fait aux aînés. Des milliers de dollars sont dépensés pour de la publicité à la télévision et dans les journaux partout au Canada. Pourquoi cette campagne? C'est bien à propos et il est grand temps qu'on en parle! Il y a l'abus personnel, mais aussi l'abus subi en général dans les communautés.

Les aînés ne sont pas souvent écoutés, respectés ni valorisés. Dans son dernier rapport à titre de président de l'ACFA, le 16 octobre dernier, Jean Johnson avouait qu'il y a eu erreur entourant le débat sur le changement de nom de l'Association; entre autres, l'oubli de la contribution de nos pionniers où réside la richesse de notre histoire canadienne-française. Quand un peuple se sent rejeté, dit-il, il y a toujours des conséquences.

Les aînés peuvent encore contribuer aux débats et décisions prises dans nos communautés. Il faut nous-mêmes nous affirmer et ne pas avoir peur de prendre notre place surtout parmi les jeunes et les nouveaux arrivés. Nous devons davantage nous impliquer et faire connaître nos idées. Un de nos membres âgés me disait qu'il y a trop de « décideurs » qui prennent les devants pour nous, sans consulter. Une grande majorité des aînés sont en mesure de collaborer quand on les inclut dans les discussions et les décisions.

Partout, en général, les aînés francophones et anglophones en Alberta jouissent d'un centre de rassemblement ou un endroit de rencontres. Ici, à Edmonton, nos aînés de la région (RARE), qui compte environ 150 membres, n'ont aucun lieu de rassemblement. Pourquoi cela? Il faut faire quelque chose pour remédier à ce problème! Il faut plaider auprès des autorités en question pour nous donner un endroit de rencontres où il fait bon venir, se rassembler et se sentir chez nous.

« L'Edmonton Seniors Coordinating Council » apportait dernièrement, un questionnaire aux aînés que je traduis et avec lequel je vous laisse avec mes meilleurs vœux :

- Que veut dire le mot « AÎNÉS » pour vous, personnellement?
- Qu'est-ce que les aînés contribuent à la communauté?
- À quel point les aînés peuvent-ils être encouragés à participer davantage à leur communauté et à demeurer citoyens actifs?
- Quels obstacles nous empêchent de continuer à nous impliquer et à nous affirmer?
- Qu'allons-nous faire pour répondre à ces défis?

Il faut se faire entendre!

- Germaine Lehodey

## Ici et là à la FAFA

Depuis son AGA en mai dernier, la FAFA a entamé sa nouvelle année avec la rencontre du CA, au Providence Centre les 14 et 15 septembre. Le CE avait le mandat de combler le poste pour la trésorerie. Un autre membre, élu conseiller lors du dernier congrès, M. Raymond Morin a accepté ce poste. De plus, Mme Madeleine Lundrigan d'Edmonton s'est jointe à l'équipe en octobre.



Mme Agathe Joly, secrétaire au bureau de direction de la FAFA, a pris le dossier du « Coin des aînés ». Elle est toujours fidèle à soumettre des articles au Franco pour intéresser les lecteurs sur des sujets qui touchent les aînés. Des entrevues avec des aînés provenant de partout en province y seront incluses graduellement à cette chronique. Merci au journal Le Franco pour cette coopération.

Les projets intergénérationnels, initiés par la FAFA l'automne dernier, ont été repris par les clubs affiliés cette année. Les clubs en parlent dans leurs rapports et on vous encourage à participer. Félicitations à nos clubs qui y voient l'avantage de continuer cette initiative.

La prochaine édition des Échos franco-albertains sera publiée en décembre. M. Éloi DeGrâce et son équipe sont au travail, à compiler et à vérifier les textes. Assurez-vous d'avoir renouvelé votre adhésion, pour recevoir gratuitement une copie par la poste.

Le projet « Bouger pour garder la santé » initié par la Fédération du sport francophone de l'Alberta (FSFA) est en marche et Danielle Leclerc, directrice adjointe de la FSFA, fait sa tournée en région durant tout le mois de novembre.



Suite à une première consultation auprès d'aînés en septembre, la FSFA a établi une liste d'activités physiques qui intéressent les 55 ans et plus. Les trois activités les plus demandées sont incluses dans sa tournée : Carpet Bowling, club de marche et sacs de sable. La tournée a débuté à Bonnyville, le 3 novembre dernier, et des représentants du Club de Carpet Bowling d'Edmonton s'y sont rendus pour faire une démonstration et parler des règlements. Ce même club a accueilli Danielle et les membres de RARE à Edmonton le 18 novembre dernier. Ce sera le tour de Calgary le 20 novembre et à Saint-Isidore, le 24 novembre.

Nous connaissons la date de notre prochain casino bientôt. Il est prévu pour le printemps (avril/mai/juin) et nous aurons besoin de votre aide. L'argent que reçoit la FAFA du casino nous aide à couvrir plusieurs dépenses pour administrer le bureau et nous permet aussi de continuer à offrir des activités telles l'Université du 3<sup>e</sup> âge.

Veillez noter à vos calendriers que notre Congrès et notre AGA 2010 auront lieu les 14 et 15 juin. Ce changement de date est nécessaire pour accommoder les élus et donner un peu plus de temps de préparation après l'Université de 3<sup>e</sup> âge. Cette activité se déroulera du 3 au 6 mai 2010.

Les demandes pour deux projets n'ont pas encore été officiellement approuvées donc nous attendons avant de rendre ces nouvelles publiques. Vous verrez des publicités aussitôt que les plans seront finalisés.

Veillez lire, à la page suivante, l'article de Dolorès Cadrin démontrant nos efforts pour rejoindre les plus jeunes. Le souper du 21 octobre démontre que les plus jeunes veulent rester impliqués et ils ont de projets intéressants à proposer.

**À tous les 50 +**

**Vous commencez une étape enrichissante de votre vie!**  
Pourquoi ne pas devenir membre de la Fédération des aînés franco-albertains?

**Avantages**

- \* La satisfaction d'aider ceux et celles qui souhaitent continuer à s'épanouir
- \* Apprendre à mieux vivre la pré-retraite et la retraite
- \* Continuer de contribuer à la francophonie avec enthousiasme et avec énergie

Fédération des aînés franco-albertains \* 8627, rue Marie-Anne-Gaboury, bureau 108b, Edmonton, Alberta T6C 3N1  
Téléphone : 780-465-8965 \* Courriel : bureau@fafalta.ca

*« Il faut toujours se réserver le droit de rire le lendemain de ses idées de la veille. »*

*- Napoléon Bonaparte*

Remerciements à Patrimoine canadien. Sans l'apport de ce ministère, l'Éveil, qui fait partie de la programmation de la FAFA, ne pourrait pas être réalisé.



DEMANDE D'ADHÉSION  
Le coût : 10 \$ pour membre individuel  
S.V.P. faire le chèque à l'ordre de la FAFA

Nom : \_\_\_\_\_  
Adresse : \_\_\_\_\_  
Téléphone : \_\_\_\_\_ Courriel : \_\_\_\_\_

Bureau 108B, 8627 rue Marie-Anne-Gaboury, Edmonton AB, T6C 3N1

**Fédération des aînés franco-albertains**  
108B, 8627, rue Marie-Anne-Gaboury (91 St.), Edmonton, AB, T6C 3N1  
Courriel : bureau@fafalta.ca Site Web : www.fafalta.ca



## Quand la retraite signifie liberté

Dolorès Cadrin amorce sa troisième année de femme à la retraite. Ce qui lui plaît, c'est d'avoir le temps d'organiser son propre horaire. En plus de pouvoir lire le journal au complet, elle a le temps d'être là pour son mari, leurs enfants et leurs six petits-enfants qui demeurent à cinq minutes de chez elle.

Sa routine matinale inclut un petit déjeuner d'une heure qui facilite la conversation du couple. Ensuite, ce sont les mots croisés, le ping-pong et une demi-heure au piano



qui remplissent son temps jusqu'au dîner. C'est maintenant à ses petits-enfants qu'elle offre des leçons de piano.

Dolorès se dévoue soit à la peinture à l'aquarelle ou à l'huile. Elle aime beaucoup visiter des galeries d'art et regarder des documentaires historiques. Elle fait du bénévolat à l'église Saint-Thomas-d'Aquin et dans la communauté franco-albertaine. Dolorès et Gilles ont fait plusieurs voyages ensemble se rendant notamment au Mexique, au Québec et en France en 2008.

Sa plus grande passion, c'est le jardinage, et ce, presque à longueur d'année. Au cours de l'hiver, elle commence à planifier les plantes annuelles et vivaces. « En février, quand il n'y a pas de vie, je commence mon jardin », explique-t-elle. Elle commence ses plantes à partir de graines dans 18 à 20 plateaux. L'hiver n'existe pas sous les lumières brillantes de son sous-sol ou elle jouit de leur croissance. Un vrai printemps pour elle!

### Aider son prochain

Raymond Morin est un autre Franco-Albertain qui jouit de la liberté de la retraite. « J'ai l'opportunité de gérer mon propre temps et d'en-

treprendre ce qui me plaît et ce qui m'intéresse. »

C'était difficile pour lui de s'ajuster à la retraite parce qu'il était du type *workaholic*. Raymond s'assure que son usage du temps est beaucoup plus équilibré. Il s'occupe à poursuivre ses intérêts et à développer ses talents à sa guise et selon son propre horaire.

Ses intérêts ont évolué depuis qu'il a pris sa retraite. Pour s'esquiver du travail de bureau, il a abordé du travail plus physique. Voulant travailler le bois, il a suivi un cours pour poser du bois franc. Comme c'était trop difficile, il a laissé tomber après quelques semaines.

Ensuite, il s'est rendu sur le chantier d'*Habitat For Humanity* presque à plein temps. Pendant quatre années, il s'est familiarisé avec les étapes pour construire une maison tout en aidant les sans-abri. Son appartenance au Club de randonnée de Red Deer contribue sans doute à sa bonne forme. Il s'adonne aussi au yoga à raison de deux ou trois fois par semaine.

La grande passion pour Raymond c'est de se tremper dans la culture et le mode de vie latino. Ayant pris



des cours d'espagnol à Red Deer, il s'est rendu dans une école de langues à Cuba pour vivre cette culture. Sa femme et lui aiment effectuer des voyages tels que leur croisière dans les Caraïbes.

Raymond est un homme bien renseigné. Il se tient à jour en suivant les nouvelles locales, nationales et internationales. Il consulte des sites sur l'Internet autant que les médias. Cet intérêt l'a attiré à l'Université du 3<sup>e</sup> Âge.

- par Simone M. A. Demers

## Joyeuses fêtes... à votre santé

Il n'est pas nécessaire de se punir pour profiter pleinement du temps des fêtes. Cependant, bien s'alimenter est quelque chose d'essentiel. Voici donc quelques conseils bien simples à respecter pour passer une belle période des fêtes :

1) Gardez à la portée de la main des aliments sains, tels que des fruits et des légumes que vous pouvez manger ou grignoter au lieu de bonbons, chocolat ou autres friandises.

2) Ne sautez pas de repas, surtout pas le petit-déjeuner, car si vous avez trop faim, il sera plus facile de céder à la tentation de manger des gâteries trop riches qui contiennent peu de valeur nutritive

3) La modération : il est si bon de déguster ces délicieux mets des fêtes. Oui, il faut jouir de ces bons repas de groupe ou de famille, mais ne mangez pas plus qu'à votre faim et choisissez surtout des fruits et des légumes. Mais n'oubliez pas que nous, les aîné(e)s, avons besoin

d'autant de vitamines et de minéraux que lorsque nous étions plus jeunes, donc il est important de bien choisir. La modération s'applique aussi à l'alcool.

Si vous faites vous-mêmes votre épicerie, lisez les étiquettes; tout ce qui finit par ose est une forme de sucre. Et tout ce qui se lit sodium est une forme de sel. Le premier item sur la liste sera la plus grande quantité, etc.

4) Il ne faut pas oublier que l'activité physique est une partie importante des festivités. On peut par exemple prendre une marche pour admirer les décorations de Noël, faire du ski de fond ou autres activités de ce genre.

N'oubliez pas c'est le temps des fêtes, alors amusez-vous, partagez votre bonheur avec votre famille et vos amis. Joyeux Noël et portez-vous bien.

Thérèse Beaudouin  
Comité de la Santé

« Les personnes extraordinaires te font sentir que toi aussi, tu peux être extraordinaire. »

- Mark Twain

## Une soirée entre amis pour les 50 ans et plus

Ce sont les jeunes de 50 ans et plus qui se sont réunis pour la première fois sous l'égide de la FAFA, au *Café entre Amis* à La Cité francophone. Lors de cette soirée, qui a eu lieu le mercredi 21 octobre dernier, 32 personnes se sont déplacées. Ce souper rencontre, où un délicieux buffet a été offert, a été agrémenté par la joie de vivre d'André Roy qui a mis tout le monde à l'aise.

Une partie de la soirée a été animée par Simone Demers, la 1<sup>re</sup> vice-présidente de la FAFA. Les questions du jour étaient : *est-ce qu'on aimerait poursuivre ce genre de rencontre? Quel genre de rencontre aimerions-nous?* Les idées foisonnaient, l'intérêt était manifestement là. La soirée a été une vraie réussite et tout porte à croire que l'expérience se répétera à l'avenir.

Un grand merci au Bureau de direction de la FAFA, ainsi qu'à sa directrice, Denise Beaudry, qui veulent offrir des activités sur mesure pour intéresser les 50 ans et plus.

- par Dolorès Cadrin

### RECETTE

#### DÉLICE AUX ANANAS

- 2 tasses de chapelure de biscuits Graham
- 2 c. à table de beurre fondu
- 2 c. à table de sucre brun
- 1 boîte d'ananas broyés (enlever le jus)
- 2 enveloppes de poudre artificielle *Dream Whip*
- Mélanger ensemble la chapelure, le beurre et le sucre.
- Étendre la moitié du mélange dans un plat.
- Dissoudre la poudre *Dream Whip* en suivant les directives sur les enveloppes et y ajouter les ananas.
- Verser dans un plat et recouvrir du reste de la chapelure.
- Réfrigérer pendant plusieurs heures.

par Thérèse Beaudouin

Bibliothèque Idylwyld

## Une ressource pour les aînés francophones

La succursale Idylwyld de la *Edmonton Public Library*, située près du centre d'achat Bonnie Doon, est un endroit accueillant qui sert de point de rencontre pour la communauté. En tant que bibliothécaire pour la communauté à Idylwyld, j'aimerais me présenter et inviter les aînés francophones à visiter notre bibliothèque.

Nous avons plusieurs ressources intéressantes en français, y inclus des livres, des revues, des disques de musique et des DVD. De plus, en obtenant une carte de la bibliothèque publique, vous pouvez demander une carte TAL. Cette carte vous permettra d'emprunter des documents de plusieurs autres bibliothèques, comme la Bibliothèque Saint-Jean. Et ce, gratuitement!

N'hésitez donc pas à venir nous voir, que ce soit pour lire un magazine près de notre foyer ou pour vous servir de nos ordinateurs publics avec Internet. Nos heures d'ouverture sont de 10 h à 21 h du lundi au jeudi et de 10 h à 18 h le vendredi et le samedi. Au plaisir de vous y rencontrer!

- par Mélanie St-Onge

# TOUR D'HORIZON DE NOS RÉGIONS

Ces extraits sont tirés des rapports des régions présentés à l'AGA le 26 mai 2009

## Club du Bon Temps de Saint-Isidore

Il y a peut-être eu un léger ralentissement des activités pendant l'été, mais depuis septembre tout est recommencé. Tous les mercredis et samedis soirs, plusieurs aînés jouent aux cartes et au billard.

Le 6 septembre dernier, nous avons eu notre épluchette de blé d'Inde. 45 personnes en ont profité.

Les dîners du mardi ont repris aussi; environ 12 à 15 personnes y participent régulièrement. Quelques-uns(es) font 15 minutes d'exercices avant le repas.

Les 14 et 15 septembre Gilles Bouchard et Maurice Allard se sont rendus à Edmonton pour participer à une rencontre d'information par la FAFA.

Le 22 septembre, Gaétane Gravel présidente de la Société généalogique des Franco-Albertains nous donna une intéressante conférence à propos de la généalogie et nous invita cordialement à aller visiter le Centre à Donnelly où nous trouverons beaucoup d'informations afin de découvrir nos racines.

Le 29 septembre, une infirmière est venue nous donner plusieurs renseignements concernant la pression artérielle. Plusieurs personnes ont assisté à cette activité.

Le 8 octobre, une employée du gouvernement provincial nous a informé à propos de l'aide gouvernementale que les aînés peuvent recevoir.

Félicitations à Madeleine et Ghislain Sasseville qui ont célébré leur 50<sup>e</sup> anniversaire de mariage le 10 octobre dernier, entourés de leurs familles et amis.

Nous avons aussi eu un tournoi de « Wisk » le 7 novembre dernier.

Activités à venir : soirée de Noël le 5 décembre.

Plusieurs profitent encore à l'occasion de l'autobus de la municipalité pour aller magasiner et rencontrer des spécialistes à Grande Prairie.

Et la vie continue!

- par Odile Allard

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

Au mois d'octobre, quelques aînés se sont rendus au Conservatoire Mutart pour admirer les rénovations et les belles fleurs.

Les préparations sont en marche pour notre dîner de Noël qui aura lieu à la salle de la paroisse Saint-Thomas-d'Aquin le mardi 8 décembre :

- 11 h : Portes ouvertes
- 12 h : Dîner suivi de la Chorale Mélodie d'amour

Il y aura des prix de présence et les cartes de membre seront disponibles. Venez en grand nombre. Soyez à l'écoute pour autres détails.

Notre Assemblée générale annuelle aura lieu le mardi 19 janvier à 13 h à la salle de la paroisse Saint-Thomas-d'Aquin. Nous avons des positions ouvertes pour les postes de conseillers ou conseillères. Si vous êtes intéressés à siéger sur le Comité exécutif, contactez Pierre Savard au 468-1063.

L'exécutif du groupe de joueurs de *Carpet Bowling* invite toutes les personnes intéressées à se joindre à eux chaque mercredi matin à 9 h 45 pour une matinée fort plaisante. Vous aimeriez l'esprit amicale du groupe tout en participant aux jeux. C'est aussi une forme d'exercices douces. Les jeux commencent à 10 h à la salle paroissiale de la paroisse Saint-Thomas-d'Aquin, 8410-89<sup>e</sup> Avenue.



Démonstration de Carpet Bowling, à Bonnyville le 3 novembre dernier, dans le cadre du projet *Bouger pour garder la santé*.

## Le Club de l'amitié de Calgary

La chute des feuilles et même les bordées de neige précoces n'altèrent en rien notre enthousiasme.

L'année qui a très bien débuté, se poursuit d'une façon intéressante. Souper à la bonne franquette, bingos, cartes, *funny casino* et quilles se succèdent.



Nous avons mis du temps particulièrement sur un souper intergénérationnel. Les élèves de l'école Sainte-Marguerite-Bourgeoise, avec notre aide, ont concocté un dîner qu'ils nous ont servi le 23 octobre. Nous croyons qu'il est primordial d'inclure nos jeunes dans certaines de nos activités.



Nous avons préparé nos costumes d'Halloween. Les chats noirs et les sorcières ont dansé sur la musique de quelques membres du club.

Le 14 novembre, nous sommes retournés à Rose Bud pour un dîner, une pièce de théâtre et quelques heures pour fouiner dans les boutiques.

Les 13 et 20 novembre, ainsi que le 4 décembre, ont été réservés pour diverses conférences, soit : l'abus fait aux aînés, avec Micheline Paré, le sport pour les aînés avec Danielle Leclerc de la Fédération du sport francophone de l'Alberta, et la Maladie Alzheimer avec Danielle Berry.

Aussi au programme, les 28 et 29 décembre, un casino au *Elbow River Casino*.

Noël sera célébré avec un souper à la bonne franquette suivi d'une soirée musicale.

Puisque nous reviendrons qu'en 2010, le Club d'amitié vous souhaite un Joyeux Noël et une année de paix et de sérénité.

## La chorale Mélodie d'amour

Le 30 octobre dernier, les choristes ont souligné le 10<sup>e</sup> anniversaire de fondation de la Chorale Mélodie d'Amour en dégustant un délicieux gâteau de fête.

35 choristes venant de Saint-Albert, Sherwood Park, Millwoods et Edmonton forment cette belle chorale composée de personnes de 50 ans et plus sous l'habile direction de Marie-Josée Ouimet, directrice et de France Levasseur-Ouimet, accompagnatrice au piano.

La chorale prépare présentement son répertoire de Noël pour ses présentations : au dîner de Noël du Regroupement des aînés de la région d'Edmonton (RARE) le 8 décembre 2009, au Foyer Lacombe à Saint-Albert le 11 décembre, et au Manoir Saint-Thomas d'Aquin le 15 décembre.

Pour clôturer le tout, la chorale offrira un magnifique concert de Noël avec la chorale les Chantamis et l'ensemble vocal Clé de l'École Maurice-Lavallée à la cathédrale *Anglicane ALL Saints*, à Edmonton, le 19 décembre. C'est à ne pas manquer!