



L'ÉVEIL



Hiver 2014 / volume 7, no 1

MOT DE LA PRÉSIDENTE

« Le bonheur n'est ni un droit ni une obligation. C'est un état provisoire, souvent éphémère, qui prend ses racines dans quelques ancrages sacrés : vivre au présent, accepter de s'aimer, recevoir l'autre comme cadeau, accueillir les miracles de l'imprévisible. » - Salomé

Il y a un mythe qui dit que nous renouvelons les cellules de notre corps chaque sept ans. La vérité est que la longueur de vie des 50 à 70 trillions de cellules de notre corps varie selon le rôle de chacune. Les cellules de notre peau se remplacent chaque deux ou trois semaines, mais les cellules cérébrales durent toute notre vie. Que dire de notre personnalité? Subissons-nous des transformations de personnalité à chaque sept ans? Nous ne sommes plus l'adolescent de 14 ans ni l'adulte de 28 ans, car les expériences de vie nous transforment émotionnellement, physiquement, mentalement et spirituellement.

Notre évolution humaine dépend beaucoup du contexte familial, scolaire, communautaire et ecclésial qui a formé nos valeurs de base et nos traditions. Le thème de nos traditions du temps des fêtes hivernales nous amènent à réfléchir sur notre parcours. Avons-nous maintenu les valeurs et les traditions de nos ancêtres, les avons-nous adaptées à la situation contemporaine ou les avons-nous rejetées?

Bien vivre dans sa peau nous incite à participer dans tous les aspects de notre vie et de s'assurer que nos communautés répondent aux besoins de tous nos citoyens.

La FAFA s'est faite votre porte-parole auprès du sous-ministre des aînés le 20 novembre pour souligner nos soucis quant au coût de la vie et des médicaments et du besoin fondamental des aînés albertains d'avoir accès à des services en français, surtout dans le domaine de la santé.

La FAFA est heureuse de voir une participation accrue de nos clubs dans des activités qui assurent la sécurité de nos séniors via le



truchement de nos ateliers contre les abus de tous genres et de vives émotions soulevées par le théâtre en province. Nous sommes fiers de pouvoir vous offrir à nouveau la semaine de Plaisir d'apprendre à la fin avril-début mai en collaboration avec le Campus Saint-Jean. Et que dire de notre 24^e congrès qui débutera la célébration de notre quart de siècle?

Toutes nos activités véhiculent les valeurs profondes de nos membres franco-albertains, des valeurs basées souvent sur nos croyances religieuses et nos traditions culturelles franco-canadiennes. Au congrès annuel 2014, nous examinerons la source et l'évolution des valeurs qui motivent les aînés de chez nous et des pays d'immigration.

C'est donc avec anticipation que nous voulons nous rassembler à nouveau pour vivre *les miracles de l'imprévisible*.

Simone Demers,
présidente

ICI ET LÀ À LA FAFA



Dans ce monde de très haut débit, dans lequel les échanges sont mondialisés, les relations numérisées et les produits d'hier déjà périmés, nos traditions ont la vie difficile. Pourtant, ces traditions ne sont-elles pas la clé de nos futurs succès?

Lorsque je suis tombé dans la marmite de la FAFA, 26

ans avant l'âge habituellement requis, il m'était difficile de voir autre chose que ses mauvaises habitudes. Jeune, fougueux et si récemment échappé du carcan universitaire, je me serais volontiers proposé de tout balayer pour ériger, au même endroit, la multinationale de la FAFA.

Heureusement, des centaines de rencontres inspirantes et quelques savoureux quiproquos m'ont, depuis, dissuadé d'effacer notre précieuse mémoire : notre progrès tient autant dans notre capacité à valoriser ce qui marchait le mieux hier, qu'à réinventer le reste. L'amélioration continue de nos activités récurrentes, conjuguée au lancement de projets innovants, semble refléter cette nouvelle sagesse :

- **Tournée des artistes aînés** : Depuis plus de 15 ans, la chorale *Mélodie d'amour* et la troupe *L'Ensemble des sages* cultivent discrètement les talents artistiques de nos aînés franco-albertains. Il semblait grand temps d'organiser une tournée provinciale au cours de laquelle leurs mérites seraient largement reconnus! Plus de 350 personnes ont déjà vu la pièce « Les inséparables », tandis que la

chorale *Mélodie d'amour* a offert deux spectacles à l'automne!

- **Stop aux abus** : Depuis le mois de juin 2013, la Fédération des aînés franco-albertains (FAFA) et l'Association des juristes d'expression française de l'Alberta (AJEFA) ont offert une dizaine d'ateliers d'information juridique partout à travers la province. La grande nouveauté, cette année, est que vos communautés ont pu créer des ateliers « sur-mesure » en définissant leurs sujets, leurs contenus et même leurs durées!
- **Valoriser les 50+** : Nous, les aînés francophones de l'Alberta, sommes actifs, indépendants, novateurs, engagés et solidaires ! Hélas, la société entretient encore à notre égard un grand nombre de stéréotypes. Afin de remédier à cette situation, la FAFA a confié à Corey Loranger la responsabilité de réaliser 5 capsules vidéos soulignant notre potentiel incroyable!
- **Plaisir d'apprendre** : La 9^e édition du Plaisir d'apprendre se déroulera à Edmonton du 28 avril au 2 mai 2014. En compagnie d'une centaine d'amis francophones venus des quatre coins de la province, prenez part à une large sélection de cours, de conférences et d'activités sociales!

Ainsi, en conciliant les traditions de la FAFA avec ses rêves nouveaux, nous espérons développer la programmation qui répondra le mieux à vos attentes et facilitera le rassemblement des 28 000 aînés francophones de l'Alberta!

Merci pour votre soutien!

Yannick Freychet,
directeur général

Fédération des aînés franco-albertains

#136, 8627, rue Marie-Anne-Gaboury (91 St.), Edmonton, AB, T6C 3N1
Courriel : bureau@fafalta.ca Site Web : www.fafalta.ca

TOUR D'HORIZON DE NOS RÉGIONS

Club de l'amitié (Calgary)

Bonne et heureuse année à chacun de vous. Que l'année 2014 vous apporte joie et santé!

En 2013, les membres du Club de l'amitié de Calgary ont participé à beaucoup d'activités, telles que le théâtre, l'opéra, des ateliers, des jeux de cartes et le bingo. Nous avons aussi fait beaucoup de voyages, dont celui à Fort McMurray fut le plus long.

Nous avons pu faire imprimer notre livre, *Nos aînés(e)s se racontent*, qui a été distribué au souper de Noël. Sous la direction de Madeleine Huot et de ses assistant(e)s, Huguette Schweiger, Micheline Paré et Louis Grenier, ce petit chef-d'œuvre raconte la vie de treize de nos aînés(e)s. Ce sont des personnes qui nous sont chères et nous avons de la chance de mieux les connaître. Quelle richesse de vie ces personnes ont eue et continuent d'avoir. Je vous encourage, vous aussi, d'écrire votre histoire au bénéfice de vos membres et de vos familles.

Un nouveau conseil pour l'année 2014 vient d'être choisi, alors, ce sera la dernière fois que je vous écris comme secrétaire du Club de l'amitié de Calgary. Nous remercions sincèrement Madeleine Huot d'avoir été notre présidente pendant ans. Madeleine a fait un travail superbe. Où prend-elle cette énergie?

Aussi, un grand merci à tous les membres du Conseil 2012-2013 pour tout le travail qu'ils ont fait et félicitations aux nouveaux directeurs du Club :

Yvon Benoît - Président	Jeanne D'Arc Castonguay - Conseillère
Jacques Girard - Vice-président	Diane St-Pierre - Conseillère
Michèle Voyer - Trésorière	Madeleine Pelletier - Conseillère
Gisèle Marquis - Secrétaire	Michèle Lewis - Conseillère

Le Club de l'amitié de Calgary souhaite aux membres de chaque club beaucoup d'activités et beaucoup de plaisir ensemble.

Que l'année 2014 soit la plus chaleureuse et prospère pour nous tous.

par Monique Liddiard, secrétaire



Vivez des défis stimulants au sein d'une équipe talentueuse, créative et passionnée!
Rejoignez la Fédération des aînés franco-albertains!



La Fédération des aînés franco-albertains (FAFA) rassemble, représente et outille les 28 000 francophones de l'Alberta, âgés de 50 ans et plus.

Vous souhaitez vous impliquer pour mieux vivre? Dans les domaines de la culture et des arts, des droits civils, de la santé, de l'emploi, ou encore du logement, la FAFA vous aide à mettre en place les solutions dont vous avez besoin!

Faites partie de la solution!

136 - 8627, rue Marie-Anne-Gaboury Edmonton (AB) T6C 3N1
 Tél. : 780 465-8965 bureau@fafalta.ca www.fafalta.ca

Rendez-vous dans le Nord-ouest



En début d'octobre, la FAFA s'est rendue avec l'AJEFA rencontrer les clubs des alentours de Falher à l'occasion d'un atelier pour contrer la fraude contre les aînés.

La veille de la présentation, nous avons eu le bonheur de rencontrer les résidents de la Villa Beauséjour et le président de leur club d'âge d'or, M. Henri-Paul Blanchette. Ce fut une occasion incontournable pour que notre présidente Simone, notre directeur général Yannick et sa femme Mélanie de l'AJEFA, ainsi que Louis-Charles fassent connaissance avec ces pionniers de la région du Nord-ouest.

Dans une atmosphère très chaleureuse, nous avons écouté les histoires de ces bonnes gens et avons découvert des liens de parenté et d'amitié avec nos amis des centres urbains.

Les présidents des clubs de la région ont convaincu plusieurs de leurs membres d'assister à l'atelier mené par notre champion Louis-Charles Trempe avec l'assistance de M^e Patrice Brideau. Les gens sont venus de Girouville, Donnelly, Saint-Isidore et Tangent et ont beaucoup apprécié notre déplacement.

Plusieurs nous ont exprimé leur reconnaissance d'avoir eu l'occasion de prendre conscience de leurs droits et des processus pour se protéger en cas de fraude. Un des mots d'ordre de l'avocat était de toujours prendre soin de soi-même en premier, un conseil qui est souvent difficile pour les personnes habituées de servir les autres en premier.

Les exemples concrets de M^e Brideau ont illustré la nécessité de se protéger même dans des situations familiales. Le président du club de l'Alouette M. Lucien Garant nous remercia de la session et annonça que nous serions toujours bienvenus de revenir présenter des ateliers de telle qualité à Falher.

Le club de l'Alouette prépara un excellent gouter pour les assistants après quoi la présidente de la FAFA eut une courte session d'information avec les présidents des clubs. Tous reçurent une copie du *Portrait des 50+ Franco-Albertains* et une invitation de se servir de ce document lorsqu'ils font des prestations auprès des élus municipaux et provinciaux.

La FAFA sera de retour dans ces parages au début du mois de mars, lorsque notre troupe théâtrale y présentera la pièce *Les Inséparables*.

À INSCRIRE DANS VOTRE CALENDRIER

Les Inséparables (mars/avril 2014)
 Edmonton, Saint-Isidore, Falher,
 Plamondon, Grande Prairie

Plaisir d'apprendre (28 avril - 2 mai 2014)
 Edmonton

Congrès annuel (2 et 3 juin 2014)
 Edmonton

Dans le cadre du projet « Valorisons les contributions des 50+ », nous avons invité les membres de la FAFA à nous raconter comment ils pensaient être perçus par les générations suivantes. Pour beaucoup d'entre nous, les rapports intergénérationnels sont essentiels et positifs, particulièrement ceux que nous entretenons avec nos petits-enfants.

Vie de famille

Je suis née à Hull (Gatineau) au Québec, mais quand j'avais cinq ans, mes parents ont décidé d'acheter une ferme – 90 acres cultivables et 110 acres de sucrerie. Alors, il a fallu qu'une journée à la fois, on s'habitue à notre nouvelle vie à la campagne qui nous a apporté nos plus belles et chères années.

Après de longues journées de travail bien remplies, on soupait, écoutait des histoires, chantait et récitait le chapelet en famille. Les dimanches et les jours de fête, on allait à la messe. L'église était toujours pleine à craquer, car c'était le lieu de rendez-vous pour tous les paroissiens. Ensuite, on allait au magasin général, puis on retournait à la maison pour un bon diner en famille, parfois avec des amis ou de la parenté. On mangeait surtout du rôti de lard, des fèves au lard, un bouilli du jardin, un ragout ou des tourtières, du lard salé, du pain maison, du beurre, des crêpes avec du sirop d'érable, des gâteaux, des galettes, de la tarte au sucre, etc. – la bonne bouffe solide des habitants canadiens.

Comme mes parents venaient de grosses familles, on avait beaucoup de rencontres familiales pendant le temps des fêtes. Du côté de ma mère, il y avait plusieurs musiciens, alors on chantait et dansait. Maman

jouait de l'accordéon, dansait le *two-step*, aimait la vie et savait profiter des bons moments. Elle pouvait faire un bon lard salé dans un grand baril en bois. C'était très bon et très savoureux,

Papa aimait chanter et s'amuser après une longue journée de travail et aussi jouer aux cartes avec les voisins. Le jour de l'an, on allait fêter chez la parenté qui demeurait aussi à la campagne. Eux aussi préparaient de bons petits plats et du pain maison toujours accompagné de conserves de fruits faites avec fierté et amour.

À longueur d'année on participait aux travaux traditionnels : cueillette de l'eau d'érable au printemps, semence des patates, jardinage, cueillette des fraises et des framboises, soin des animaux, bois de chauffage, etc.. Nous faisons ces travaux avec plaisir et apprécions ce que nous avons. Naturellement, il y avait aussi les amusements traditionnels comme les promenades en traineau et les glissades.

Aujourd'hui, c'est plus compliqué avec tous ces appareils électroniques, mais il faut s'adapter à la vie moderne.

Berthe Richard, Calgary

Nos traditions familiales

À Noël, pendant mon enfance, toute la famille était très occupée. Mon père avait une épicerie, une boucherie et une boulangerie. Nous étions six enfants et chacun avait son travail. Ma mère préparait toutes les viandes qui devaient être hachées ou coupées, en plus de faire des saucisses de toutes sortes. Alors, à Noël, la messe de minuit était une tradition familiale, mais on aimait bien voir notre lit quand on arrivait à la maison.

Le Jour de l'An, c'est là qu'on fêtait. Le matin, on allait à la messe et quand on revenait à la maison, on ouvrait les cadeaux qui étaient toujours très pratiques. Un déjeuner complet, fait par mes parents, nous attendait et après c'était un temps de repos et de discussions sur l'année passée et l'année future. On s'amusait en famille l'après-midi. Autour de 4h30, la visite arrivait pour le souper - tantes et oncles venaient pour ces bons gros repas lourds du temps. La soirée se passait à danser et à jouer aux cartes et les enfants couraient ou jouaient des jeux. Heureusement, la maison était assez grande pour tout ce monde.

Depuis deux ans, ma famille adopte une famille pour Noël. Alors, tout le monde doit contribuer en donnant à une famille qui est dans le besoin. Nous faisons toujours un réveillon le 24 décembre. Cette année, Robert a fait les tourtières. Comme il les aime beaucoup, il en a fait 16. Il fut la vedette de la soirée. Ces tourtières (bœuf et porc) étaient succulentes et il en a caché deux pour lui-même pour plus tard. Nous faisons une petite pièce de théâtre où les enfants sont les acteurs, avec l'aide de Robert. Wenceslas en était la vedette. Nous avons mangé avec appétit et après on a dû chanter 2 ou 3 chansons avant d'ouvrir un cadeau. On fait des jeux en cercle



où les petits et les grands participent. La table est toujours couverte de différents desserts et de friandises.

Le lendemain, le 25 décembre, Robert et moi sommes allés à la messe du matin et par la suite nous sommes allés chez ma fille Elaine pour un déjeuner au « chocolat » et pour ouvrir des cadeaux. Pour le diner/souper, nous sommes allés chez Karine manger de la dinde, du jambon et quelques mets indiens-africains. Tout le monde s'est bien amusé.

Quand notre fille Karen avait sept ans, elle jouait du saxophone à l'école. En sachant qu'elle était capable de jouer « Le Bon Roi Wenceslas », on a créé une pièce de Noël basée sur cette histoire.

Les lumières baissent, Karen joue de son sax, et sa petite sœur Elaine



(6 ans) rentre dans la salle avec une serviette de bain et une couronne de papier. Ce roi impressionnant est suivi naturellement d'un page, son plus petit frère, Michel (4 ans). Chaque réveillon de Noël, notre famille joue cette pièce de théâtre.

Cette année au réveillon, « Le Bon Roi Wenceslas » a été produit par notre petit-fils Erick (17 ans). Il n'était peut-être pas un roi gentil parce qu'il a poussé sa petite sœur de 15 ans (Jenessa) par terre quand elle était en train de ramasser quelques morceaux de bois pour se réchauffer. Mais Robert a forcé tout le monde à chanter et la tradition continue!

En plus, avant de manger au réveillon, Robert oblige tout le monde à écouter l'histoire de leur ancêtre « **Notre grand-père saint Joseph** ». Le quatrième arrière-grand-père de nos petits-enfants a vécu à Saint-Boniface.

Il était au centre de toutes les activités paroissiales de son église. La veille de Noël, le comité pour les pauvres a finalement ramassé assez d'argent pour aider les Soeurs de St-Joseph à payer leur manger et leur chauffage pendant le temps des fêtes.

Les Soeurs de St-Joseph sont reconnues pour leur générosité envers les familles pauvres, jusqu'au point où il ne reste rien pour elles-mêmes. Mais, toujours confiantes de la protection de leur patron, saint Joseph, les bonnes sœurs se sont mises à genoux avec les bras ouverts en priant saint Joseph.

Le grand-père a fait le voyage dans la neige profonde vers la maison des sœurs avec les fonds nécessaires. Grand-père était un homme grand et gros, qui s'habillait d'un énorme manteau d'hiver brun foncé. Il avait une barbe longue et beaucoup de cheveux, naturellement, brun foncé. Un chapeau de fourrure complétait son uniforme.

Quand il a frappé à la porte des sœurs, la plus jeune des sœurs à haute voix crie, « Soeurs! Venez vite! C'est saint Joseph! Il a apporté de l'aide! »

.....
En ce qui a trait aux traditions qui resteront dans l'avenir, je vois le réveillon de Noël, les tourtières, une petite pièce de théâtre en l'honneur de la naissance de Jésus et les jeux de cercles et de vitesse que l'on fait. Les chansons, c'est ce que nos filles demandent et qu'elles font elles-mêmes.

Je continue de donner un peu d'argent aux petits-enfants le Jour de l'An en mémoire de ma jeunesse et Robert a toujours un présent pour moi ce jour-là.

Monique et Robert Liddiard, Calgary

Noël, fête de lumière

Ce sont l'illumination de l'église durant la messe de minuit et l'extraordinaire voix d'oncle Henri entonnant le Minuit chrétien qui marque ma petite enfance. Que dire de la bonbonnière de tante Laura avec les rubans multicolores de friandises de Noël qu'on allait piger si librement? Ensuite c'était le sapin de Noël avec des chandelles pétillantes au couvent Notre Dame qui m'enchantait car chez moi, il n'y avait pas d'arbre de Noël. La grande joie était de partager des mets délicieux avec des cousins et des amis dans des maisons remplies de rire et de chants de Noël.

Aujourd'hui, il y a toujours le mystère de Noël à l'église avec les petits-enfants, la bonbonnière, le sapin clignotant, la bonne bouffe et les chants d'antan. J'ai introduit de nouvelles coutumes dans notre foyer, tel que la couronne d'advent et l'arbre de Jesse nous préparaient pour la célébration religieuse de l'incarnation de Jésus.

Au cours de décembre et de janvier, les enfants recevaient de petits cadeaux à la Saint Nicolas, à Noël et à l'Épiphanie. Pour maintenir le 25 décembre comme fête spirituelle, les étrennes d'importance arrivaient le Jour de l'An. Les fils avec des familles ont continué la coutume de la couronne de l'advent, mais ils offrent une abondance de cadeaux le jour de Noël. Grand-maman continue de donner les cadeaux le jour de l'an aux petits-enfants qui demeurent en Alberta.



Noël, c'est la saison idéale de faire honneur à la cuisinière qui va au-delà de l'ordinaire pour régaler les appétits de la famille et des amis. Que serait la Saint-Nicolas sans le vin chaud, les bonnes viandes, les fromages et les initiales en chocolat? Que serait Noël sans la tourtière, le lait de poule, la dinde farcie, les tourtes aux fruits en dés, la soupe borscht, le pain brioche et le *stollen*? Que serait le jour de l'an sans la soupe aux palourdes, la salade hollandaise *hussarensla* et les crêpes Suzette? Les enfants qui vivent hors l'Alberta ont de vifs souvenirs de ces repas et appellent parfois maman pour revisiter les recettes.

Les Noëls d'aujourd'hui offrent une plus grande abondance que dans ma jeunesse où l'accent était sur le service religieux et la visite de la crèche avec grande révérence. La simplicité de ces traditions était vécue avec le même esprit d'amour qui inspire nos enfants et nos petits-enfants aujourd'hui.

Simone Demers, Edmonton

Un fonds de dotation dédié aux aînés francophones!

La Fédération des aînés franco-albertains (FAFA) est extrêmement fière d'annoncer la création du premier fonds de dotation dédié aux aînés francophones de l'Alberta!

Depuis plusieurs années, vous êtes nombreux à reconnaître l'utilité de notre travail et plusieurs d'entre vous nous ont confié leur désir d'appuyer financièrement le rassemblement des aînés francophones de l'Alberta. Sachez que ce soutien financier est maintenant possible!

Qui peut donner?

Toute personne, association ou entreprise ayant à cœur la mission de la Fédération des aînés franco-albertains (FAFA) peut effectuer un don. Il n'y a pas de montant minimal à donner, toutes les contributions sont également appréciées.

Pourquoi donner?

Quel que soit le montant de votre contribution, votre don fera une différence mesurable et durable dans le quotidien des aînés francophones de l'Alberta. Dans un contexte où le paysage communautaire est amené à subir d'importants changements, la création de ressources financières autonomes est particulièrement bienvenue.



Ne souhaitons-nous pas nous assurer que notre Fédération existe encore dans 100 ans? Votre don présente, en plus, l'intérêt d'être admissible à un crédit d'impôt!

Comment donner?

Faites parvenir votre chèque, libellé à l'ordre de la Fondation franco-albertaine avec la mention « Fonds de la FAFA » inscrite dans la note, à l'adresse suivante :

La Fondation franco-albertaine
315, 8627 91^e Rue
Edmonton AB T6C 3N1

Merci au donateur du mois :
Laurent Godbout!