

GRATUIT

Centre communautaire
SAINTE-ANNE

Info-lien

LE JOURNAL FRANCOPHONE DE LA RÉGION DE FREDERICTON

EXPOSITION

ANNA RAIL:
Ombrages

► P9



RÉCOMPENSES D'HORIZON

POUR
RECOMMANDATION

► P16

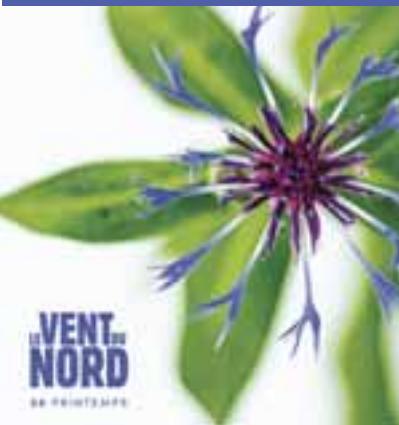
JM FREDERICTON SAISON 2024-2025

► P11

FREDERICTON
playhouse

**LE VENT DU
NORD**

► 11 MAI | P11



LE VENT
DU NORD
DU PRINTEMPS



JAY DU TEMPLE
LA TOURNÉE CANADIENNE

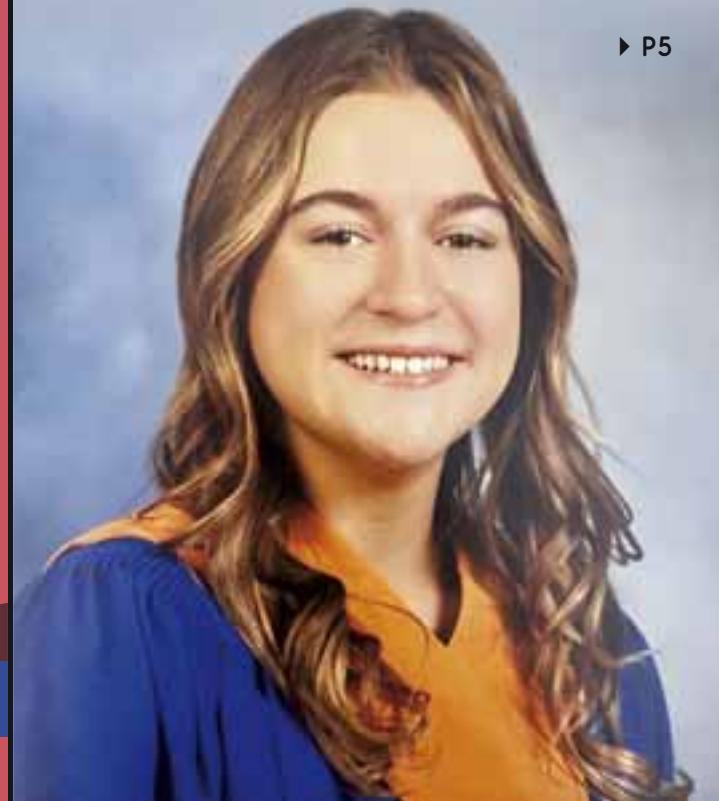
FIN



► **16 mai** | P10

SALLY SMITH RÉCIPIENDAIRE DE LA BOURSE LORAN

► P5



CHŒUR DE SOULANGES CHANTONS LA MER

► **1er juin** | P12

PORTRAIT Dre JENNIFER RUSSELL

► P4



Sandra Le Conte



► **13 mai** | P10



BOUTIQUE DE VÉLOS ET D'ACCESSOIRES à Fredericton

- VÉLOS DE ROUTE
- VÉLOS DE MONTAGNE
- VÉLOS HYBRIDES
- VÉLOS ÉLECTRIQUES
- FAT BIKES
- VÉLOS POUR ENFANTS

Pour une 2^e année consécutive!

RÉCIPIENDAIRE DU PRIX 2023 CANADIAN CYCLIST BEST BIKE SHOPS

Remis par les lecteurs de *Canadian Cyclist* (canadiancyclist.com), cette récompense vise à reconnaître les meilleures boutiques de vélo au Canada, notamment en ce qui a trait au service à la clientèle et à la passion du cyclisme.



SOLDES DU PRINTEMPS!

Profitez maintenant de la meilleure
sélection de vélos et d'accessoires!

Pour en savoir davantage, visitez notre site Web ou notre page Facebook.

Salsa

FUJII

veloc

MOOSE
BICYCLE

ORBEA

SPHERIK



385, chemin Wilsey, unité 18, Fredericton (N.-B.) E3B 5N6

506-458-VELO (8356) • exploreveloshop@gmail.com

www.explorevelo.ca



Paul et Carole Volpé, propriétaires | SERVICE BILINGUE

Faites-vous entendre!

Parlons-en Fredericton est la nouvelle plateforme
d'engagement publique de notre Ville!

Nous souhaitons avoir votre opinion sur les dossiers
qui vous concernent. Informez-vous sur des projets
qui vous intéressent, prononcez-vous sur les
décisions importantes ou partagez simplement vos
grandes idées pour la Ville!

Parlons-en
Fredericton

www.parlonsenfredericton.ca

SOMMAIRE

4	Portrait : Dre Jennifer Russell
5	Deux nouvelles employées au CCSA
5	Sally Smith : récipiendaire de la bourse Lorán
5	Soirée internationale ÉSA
6-9	Organismes
9-12	Arts et spectacles
13	Retour en arrière...
13	L'Heure tout en couleur – École Arc-en-ciel
14	Bibliothèque Dre-Marguerite-Michaud
15	Camps d'été 2024
15	La chronique Ambulance Saint-Jean
16	Chronique Mieux-être
16	Récompenses d'Horizon pour recommandation
18	Chronique Lecture

ÉQUIPE du CCSA

- **Pascale Bergeron** – Directrice générale
pbergeron@ccsafredericton.ca
- **François Albert** – Directeur des communications – falbert@ccsafredericton.ca
- **Sara Laflamme** – Directrice des services opérationnels – laflamme@ccsafredericton.ca
- **Maida Kolic** – Directrice des services financiers et administratifs
finances@ccsafredericton.ca
- **Murielle Savoie** – Directrice du développement communautaire et culturel
msavoie@ccsafredericton.ca
- **Marie-Hélène Michaud** – Agente de développement communautaire et culturel
mhmichaud@ccsafredericton.ca
- **Anny Martel** – Infographiste et agente de communication – amartel@ccsafredericton.ca
- **Vanessa Laurentine Ngueta Nkwambi**
Agente de liaison communautaire pour les nouveaux arrivants – liaison@ccsafredericton.ca
- **Alexandra Emery**
Adjointe administrative/Réception
administration@ccsafredericton.ca
- **Gilles Losier** – Superviseur de l'entretien et des infrastructures – glosier@ccsafredericton.ca
- **Nicolas Augereau** et **Yves Pelletier**
Préposés à l'entretien
- **Michael Wagner** – Régisseur technique
technicien@ccsafredericton.ca
- **Préposés à l'accueil** (soirs et week-ends) : Jean Olivier Arseneau, Nicholas Boucher, Mathieu Audet-Léger, Merveille Bahati, Zachary Girard, Eliot Hébert, Alexis Houde, Anna Houston, Jean-Nicholas Parisé, Romane Philippe
- **Préposée au bar** : Korina Pellerin


Centre communautaire Sainte-Anne
HEURES D'OUVERTURE

Lundi au vendredi
8 h à 22 h

Samedi et dimanche
8 h à 21 h

FÊTE DE LA REINE
FERMÉ le lundi 20 mai


Centre communautaire Sainte-Anne

CONSEIL COMMUNAUTAIRE SAINTE-ANNE 2023-2024

Louis Turgeon, président
Robert Duguay, vice-président
Geneviève Stephens, trésorière
Conseillers(ères) : Jason Arseneault, Michelle Barclay, Stéphanie Bilodeau, Luc Handfield, Carolyn Landry, Danielle Léger, Gabrielle McLaughlin, Sébastien Modéré

PROCHAINE RÉUNION
du Conseil communautaire
Sainte-Anne

Mardi 28 mai à 18 h 30 au CCSA

POUR NOUS JOINDRE

715, rue Priestman
Fredericton (N.-B.) E3B 5W7
Tél. : 506-453-2731
Télec. : 506-453-3958
info@ccsafredericton.ca
www.centre-sainte-anne.nb.ca

RÉDACTION

Textes : François Albert et Anny Martel, avec la collaboration d'organismes accrédités du CCSA et de rédacteurs bénévoles

Mise en page : Anny Martel

Révision : François Albert et Anny Martel

DATE DE TOMBÉE

L'Info-lien de juin :
15 mai 2024

TARIFS PUBLICITAIRES POUR L'INFO-LIEN

www.centre-sainte-anne.nb.ca,
menu *Soyez informé / L'Info-lien*

GRATUIT!


L'Infolettre
du Centre communautaire Sainte-Anne

Ce courriel hebdomadaire vous tiendra au **COURANT DE TOUT** ce qui se passe **EN FRANÇAIS** dans la région de **FREDERICTON** : activités, événements, cours, et plus !

POUR VOUS ABONNER :
info@ccsafredericton.ca
ou 453-2731

BOURSE D'ÉTUDES 2024 du CCSA

Le Centre communautaire Sainte-Anne (CCSA), en versant une (1) bourse d'études de 1000 \$, vise à encourager un finissant ou une finissante de l'École Sainte-Anne qui poursuivra sa formation académique au niveau postsecondaire.

Obtenez le formulaire de demande auprès du service d'orientation de l'École Sainte-Anne, à **steve.banville@nbed.nb.ca**, ou auprès de François Albert à **falbert@ccsafredericton.ca**.

Le formulaire rempli doit être envoyé par courriel à **falbert@ccsafredericton.ca**, au **plus tard le vendredi 10 mai 2024 à 22 h**.



OFFRES D'EMPLOI

Plusieurs offres d'emploi sont affichées sur le site Web du CCSA, et aussi dans L'Infolettre.

centre-sainte-anne.nb.ca

(À propos/Offres d'emploi)

Ce service est GRATUIT pour afficher les postes en français ou bilingues!

ÇA VOUS INTÉRESSE? Envoyez un courriel à **falbert@ccsafredericton.ca**.



FRANÇOIS ALBERT
Directeur des communications
falbert@ccsafredericton.ca

Dre JENNIFER RUSSELL

Au cours de la pandémie de la COVID-19, cette femme a été propulsée sous les feux de la rampe, alors qu'elle est devenue en quelque sorte, la «mère» des Néo-Brunswickois, la figure rassurante de la province, pendant cette crise humanitaire qui a bouleversé la vie de toutes et tous.

Née en 1970, Jennifer Russell a grandi à Bathurst, au nord du Nouveau-Brunswick (N.-B.). Ses parents, Len Wylie et Susan (née Ramsey), deux anglophones, ont réalisé qu'il était important que leur fille apprenne le français. Ceci n'était pas commun, à l'époque, dans les familles anglophones du N.-B.

«Mon père vient de la Gaspésie et il a appris le français dans sa jeunesse, quand il a travaillé à Chibougamau, au Québec. Mais ma mère, qui vient de Bathurst, ne parle pas un mot de français. Mes parents voulaient que je sois bilingue et que je parle le français sans accent, car ils souhaitaient que je travaille au Nouveau-Brunswick. Mes parents étaient *forward thinking*.»

Jennifer ajoute qu'elle a des racines acadiennes du côté de sa mère (son arrière-grand-père était Joseph Bennett Hachey), mais que la langue française s'est perdue au cours des générations.

Jennifer avait un frère aîné, Jamie, qui souffrait du diabète et qui est devenu paraplégique à la suite d'un accident d'automobile. Il est décédé à l'âge de 36 ans, il y a quelques années.

Jusqu'à sa 8^e année, Jennifer a fréquenté des écoles francophones. Elle avait d'excellents résultats scolaires et elle était sportive (volleyball, basket-ball), tout en étant passionnée de la musique (piano, saxophone et chant).

«Mes parents voulaient que je devienne pharmacienne. J'adorais les sciences et j'adorais la musique, et c'a été difficile de faire un choix pour l'université. Donc, je me suis inscrite en sciences à l'Université Dalhousie, en Nouvelle-Écosse. Mais pendant ma première semaine là-bas, j'ai changé d'idée, et je me suis inscrite en arts avec une majeure en musique.»

Jennifer aspirait à enseigner la musique et le français, mais la vie en a décidé autrement.

Après avoir obtenu son baccalauréat en arts et travaillé pendant un an comme secrétaire et enseignante de piano, Jennifer et son époux (un médecin des Forces armées canadiennes) ont déménagé à Fredericton, en 1992, où elle a entamé des études en sciences, à l'Université

du Nouveau-Brunswick (UNB), afin de devenir... médecin!

«J'ai toujours eu l'idée de devenir médecin, mais j'avais pas le courage ou la confiance de prendre cette décision, mais mon ex-mari m'a encouragée à faire le saut.»

Après avoir décroché son baccalauréat en sciences, elle a étudié la médecine à l'Université Memorial, à Terre-Neuve. En 1996, elle s'est enrôlée dans les Forces armées canadiennes, profitant d'un programme de formation des médecins militaires. En 2001, sa résidence en médecine terminée, elle a déménagé à Ottawa pour entreprendre son service militaire obligatoire.

Alors qu'elle habitait la capitale nationale, Jennifer est devenue mère de deux enfants: Zachary (21 ans) et Olivia (19 ans), deux finissants de l'École Sainte-Anne de Fredericton.

En 2006, la famille Russell est revenue au N.-B., à Fredericton, et en 2007, après une dizaine d'années au sein des Forces armées canadiennes, Jennifer a mis fin à sa carrière de militaire. Au cours des années qui ont suivi, elle a travaillé (comme civile) à la Base militaire de Gagetown; aux Services de traitement des dépendances et de santé mentale; au Centre de santé Noreen-Richard (situé au Centre communautaire Sainte-Anne); et à l'Hôpital régional Dr-Everett-Chalmers.

«En 2014, mon mari a vu un poste de médecin-hygiéniste en chef adjoint pour le gouvernement du Nouveau-Brunswick et il m'a encouragé à postuler. Il m'a dit: *Tu es une ex-militaire, tu es une Néo-Brunswickoise, tu es une femme, tu es francophone et tu vas réussir!* Et j'ai obtenu le poste.»

Trois semaines après son entrée en fonction, elle est devenue médecin-hygiéniste en chef par intérim, et en 2018, elle a été nommée à ce poste, en permanence.

En mars 2020, la pandémie de la COVID-19 s'est abattue sur la planète. Comme médecin-hygiéniste en chef, Jennifer a joué un rôle de premier plan dans cette crise humanitaire et elle a fait partie de la vie quotidienne de tous les Néo-Brunswickois, pendant plus de deux ans. Elle nous parlait de confinement, de bulles, de distanciation, de nous laver les mains, d'être respectueux... et elle le faisait en français. Son bilinguisme a été une grande force pendant cette période difficile, alors qu'elle pouvait communiquer et échanger avec les francophones de la province.



«C'est certain que c'a été une période très difficile sur les émotions, ma vie professionnelle et personnelle, et ma santé mentale et physique. Mais encore aujourd'hui, presque tous les gens, peu importe où je suis, me remercient pour le beau travail que j'ai fait pendant la pandémie, et de les avoir rassurés et gardés en sécurité. J'ai beaucoup de fierté... pour moi et pour l'équipe avec laquelle je travaillais et qui m'appuyait. On voulait tous les mêmes résultats et réussir pour les citoyens. J'étais peut-être seule devant la caméra, mais y'avait des gens derrière moi.»

Elle ajoute que son entraînement militaire l'a beaucoup aidée à gérer sa vie professionnelle et personnelle, mais que cette période a eu des conséquences sur sa santé.

«J'étais épuisée, stressée, et j'avais pris du poids. En plus, j'ai frappé un chevreuil en auto en allant à une conférence de presse, et en 2022, j'ai été diagnostiquée de la colite. Mais maintenant, tout va bien.»

En 2023, toujours à la recherche de nouveaux défis, et après presque 10 ans comme médecin-hygiéniste, elle est devenue la directrice générale du nouvel Institut de la santé de la population, à l'UNB: «C'est un nouvel environnement et j'ai beaucoup à apprendre, mais j'adore ça! J'aime faire de la prévention et je veux voir la santé de la population s'améliorer.»

Depuis qu'elle est enfant, la musique occupe une place très importante dans la vie de Jennifer: «J'ai commencé à suivre des cours de piano à l'âge de 9 ans, ensuite j'ai chanté dans des chorales, et à 13 ans, j'ai commencé à jouer le saxophone.»

Tout au long de sa vie, Jennifer a toujours fait partie de différents groupes musicaux comme musicienne et chanteuse. Il y a quelques années, elle s'est mise à écrire des chansons originales, de style jazz, swing et gospel. Jusqu'à présent, elle a deux albums à son actif (2014 et 2019), et elle prévoit en lancer un troisième. Elle présente régulièrement des spectacles un peu partout, entre autres le 14 juin prochain, elle s'arrêtera au Topsy Muse Café, à Fredericton; et le 5 juillet, elle participera au Festival de jazz d'Edmundston.

Dans ses temps libres, elle pratique le yoga, elle fait partie d'un club de lecture et elle adore voyager.

«*Kudos* à mes parents qui ont pris la décision de m'envoyer à l'école francophone. Ça m'a beaucoup aidée dans ma vie et ça m'a permis, pendant la COVID, de communiquer mes messages dans les deux langues officielles. Dans mon cœur, j'adore le Nouveau-Brunswick, et je voulais protéger tous les citoyens que je considère comme une extension de ma famille.»

Dre Russell... un simple mot pour terminer, du fond du cœur: MERCI!

DEUX NOUVELLES EMPLOYÉES ACCUEILLIES DANS L'ÉQUIPE DU CCSA



MARIE-HÉLÈNE MICHAUD
Agente de développement
communautaire et culturel

Depuis le 22 avril dernier, Marie-Hélène Michaud est la nouvelle agente de développement communautaire et culturel du Centre communautaire Sainte-Anne (CCSA). Au cours des sept dernières années, elle était la coordinatrice régionale pour le programme d'apprentissage en famille du CODAC NB, à Fredericton.

Son parcours professionnel sera un grand atout pour le CCSA et la communauté francophone de la région de la capitale.

Vous pouvez joindre Marie-Hélène à
mhmichaud@ccsafredericton.ca
ou au 506-453-2731.



**VANESSA LAURENTINE
NGUEA NKWAMBID**
Agente de liaison communautaire
pour les nouveaux arrivants

Le 8 avril dernier, Vanessa Laurentine Ngueta Nkwambi est devenue la nouvelle agente de liaison communautaire pour les nouveaux arrivants du CCSA. Ce poste est financé grâce à une subvention du ministère de l'Immigration, des Réfugiés et de la Citoyenneté.

Originnaire du Cameroun, un état de l'Afrique, elle habite Fredericton depuis février 2022. Il s'agit d'un premier poste à temps plein pour Vanessa au Canada... félicitations!

Vous pouvez joindre Vanessa à
liaison@ccsafredericton.ca ou au 506-282-4820.

**Toute l'équipe du CCSA leur
souhaite la bienvenue!**

SALLY SMITH RÉCIPIENDAIRE DE LA PRESTIGIEUSE BOURSE LORAN

Par François Albert

«J'étais sous le choc! Je ne le croyais pas et je me suis mise à pleurer!» Voilà la réaction de Sally Smith, élève en 12^e année à l'École Sainte-Anne (ÉSA) de Fredericton, lorsqu'elle a appris qu'elle était récipiendaire de la prestigieuse bourse d'études Loran.

C'est en faisant des recherches pour des bourses afin de financer ses études postsecondaires que Sally a découvert le programme Loran: «J'ai fait une demande l'automne dernier avec environ 5 000 personnes. Je suis passée à la deuxième étape, avec 500 jeunes, ensuite, j'ai fait partie de la demi-finale, avec 250 personnes; et finalement, pour la dernière étape, je me suis rendue à Toronto pendant trois jours pour des entrevues et des ateliers... et je fais partie des 36 boursiers Loran de 2024!»

La bourse Loran, c'est beaucoup plus qu'un appui financier de 100 000 \$, répartis sur quatre ans d'études de premier cycle dans une des 25 universités canadiennes partenaires de Loran. C'est aussi, entre autres, un programme d'enrichissement du leadership et de mentorat individuel auprès de leaders du secteur communautaire.

Au cours des dernières années, Sally a fait preuve d'un grand engagement au sein de sa communauté et de son école. Par exemple, elle a été entraîneuse et enseignante de natation, sauveteuse; et elle a travaillé dans un camp d'été pour des personnes ayant des handicaps. Actuellement, comme emploi, elle accompagne une jeune fille qui vit avec un handicap et, à l'ÉSA, elle fait partie des clubs de tutorat, de mentorat et Vrais copains (jumelage avec des jeunes qui ont des handicaps).

En septembre prochain, Sally souhaite étudier en sciences infirmières dans une université ontarienne.

«Après l'université, j'aimerais travailler dans quelques provinces canadiennes, et après deux ou trois ans d'expérience,



je pense me rendre en Europe pour travailler à différents endroits. Je suis passionnée d'aider les personnes dans le besoin, donc je veux aller dans des pays moins développés ou en guerre, et faire ma part pour aider ces gens», a précisé Sally.

Cette année, le Nouveau-Brunswick compte deux boursiers Loran, Sally Smith et Billy Truong, de la Bernice MacNaughton High School, à Moncton.

Félicitations, Sally! Et bon succès dans tes études et tes projets d'avenir qui sont plus que prometteurs!

BOURSE LORAN

Les boursiers Loran possèdent des qualités qui les rendent déterminés à apporter des changements concrets au sein de leur communauté. Ces jeunes abordent les obstacles et l'ambiguïté avec courage, curiosité, persévérance et créativité; ils sont humbles, dignes de confiance, empathiques et réfléchis.

**Renseignements supplémentaires
au sujet du programme Loran :**
boursierloran.ca

SOIRÉE INTERNATIONALE ÉSA

**Le Club international de l'École Sainte-Anne
(ÉSA) vous invite à sa soirée internationale!**

Vous pourrez y découvrir la diversité culturelle de Fredericton par l'entremise de mets savoureux, de danse et de musique du monde.

Jeudi 16 mai à compter de 18 h

Caféorium de l'École des Bâtisseurs (715, rue Priestman)

GRATUIT, mais vous êtes invités à faire un don à l'entrée afin de financer la prochaine soirée internationale.

VENEZ EN GRAND NOMBRE!

Cette activité est possible grâce à la contribution de Place aux compétences, la Maison des jeunes L'acAdo, l'Association multiculturelle de Fredericton et le programme des travailleurs d'établissement dans les écoles du District scolaire francophone Sud. • Le Club international ÉSA a commencé ses activités en septembre 2015, et a pour but d'informer, de célébrer et de sensibiliser les gens aux différences culturelles.

RENSEIGNEMENTS: Jaber Najim à jaber.najim@nbed.nb.ca

CHEVALIERS DE COLOMB

Conseil 8409 | conseil8409@gmail.com

EN PASSANT... Plusieurs Chevaliers ont participé à l'organisation du carnaval d'hiver de la paroisse Sainte-Anne-des-Pays-Bas!



DONS À HOMELESS SHELTERS

Le 5 avril dernier, le conseil 8409 a remis à l'organisme Homeless Shelters, environ 250 livres d'articles de toilette et de nourriture. Grâce à vos dons et la contribution du conseil 8409, nous avons également remis un chèque de 500 \$. Merci à tous et à toutes d'aider les gens de la communauté qui en ont besoin.



Léonce Chiasson, Homeless Shelters:
Vanessa Foss et un agent de programme

LES CHEVALIERS RECRUTENT

Le 19 mars dernier, le conseil 8409 a accueilli un nouveau Chevalier, Franck Yahoussi. Bienvenue dans nos rangs!

Les œuvres des Chevaliers représentent plusieurs opportunités pour soutenir notre communauté. Nos activités sont encadrées, reconnues et appréciées de tous. Plus de détails à conseil8409@gmail.com.



Franck Yahoussi, nouveau Chevalier,
et le père Peter Melanson

ANNIVERSAIRES DE MAI

Noël Cyr • Rév. Valentin Djoman • Marc Dugas • Pierre Kreidi • Stéphane Lachapelle
Patrick McCarthy • Claude Richard • François Robichaud • René Thériault • André Vienneau

Joyeux anniversaire!

LOTÉRIE 50/50



Organisée par les Chevaliers
de Colomb, conseil 8409

Seulement **1\$** par semaine!

Pour seulement 1\$ par semaine, vous pouvez faire une différence en aidant à poursuivre l'œuvre des Chevaliers de Colomb.

Pour payer votre loto, déposez votre enveloppe dans la boîte qui se trouve entre les deux portes de l'entrée principale du CCSA; ou par virement électronique (leoncechiasson@rogers.com).
Une personne peut avoir plus d'un numéro de loto.

GAGNANTS DES RÉCENTS TIRAGES

Doris Godin, René-Pierre Chiasson, Colette Cormier et Julie Gionet : 100 \$

FÉLICITATIONS!

ET MERCI D'ENCOURAGER LA LOTÉRIE DES CHEVALIERS!
Les bénéfices de cette loto sont distribués dans la région, en aide aux démunis et aux jeunes.

25 au 27 mars 2024

ATELIERS D'ÉVEIL MUSICAL



Afin de nourrir l'éveil créatif des enfants de la petite enfance, 20 ateliers d'Éveil musical, créés par les JM Canada (appelés *P'tit tintamarre* et *Musique au corps*), ont été offerts à 270 enfants, entre 18 mois et 4 ans, du 25 au 27 mars derniers. Ces ateliers, animés par Marie-Claude Landry et Estelle Salmon, s'adressaient aux jeunes enfants de la garderie Au P'tit monde de franco, du Service de garde L'Envolée et du Centre de la petite enfance Les Matelots.

BOURSES D'ÉTUDES 2024



Saviez-vous que la Fondation Objectif 2000 est le seul fonds de bourse réservé exclusivement aux finissant(e)s de l'École Sainte-Anne (ÉSA)?

La Fondation Objectif 2000 est un organisme à but non lucratif avec pour seule mission de faciliter l'accès aux études postsecondaires à des élèves de l'ÉSA. Deux bourses d'études de 1000 \$ chacune seront remises.

FORMULAIRE DE DEMANDE

Un(e) élève peut soumettre sa candidature en remplissant le formulaire de demande disponible au service d'orientation de l'ÉSA, à steve.banville@nbed.nb.ca ou à fondationobjectif2000@gmail.com.

Les formulaires doivent être envoyés au plus tard le vendredi 24 mai 2024.

Les récipiendaires seront choisis par un comité de sélection, mis sur pied par la Fondation Objectif 2000, et ils seront annoncés lors de la cérémonie des finissant(e)s en juin.



ANDRÉ LÉPINE, coordonnateur de l'Oasis
Centre de ressources pour les 50 ans et plus
lepine.andre@gmail.com

Annonces de l'AACAME

Association des aînés de la Capitale pour l'apprentissage et le mieux-être

« Etre libre, ce n'est pas pouvoir faire ce que l'on veut, mais c'est vouloir ce que l'on peut. » - Jean-Paul Sartre

CAUSERIE

Mon centre à distance

Mercredi 1^{er} mai – 14 h
Salle l'Oasis du CCSA

Avec Lyne Ouellet, coordinatrice de recherche à l'Université St. Thomas et étudiante en doctorat à l'Université du Nouveau-Brunswick

INSCRIPTIONS:

lepine.andre@gmail.com (écrivez « Centre » en sujet et précisez le nombre de places à réserver) – Gratuit

AVIS DE CONVOCATION

AGA de l'AACAME

Jeudi 23 mai – 18 h 30
Salle Richard-Hatfield du CCSA

Veuillez être avisés que la prochaine assemblée générale annuelle (AGA) de l'Association des aînés de la Capitale pour l'apprentissage et le mieux-être (AACAME) aura lieu le **jeudi 23 mai 2024, à 18 h 30, à la salle Richard-Hatfield du CCSA, 715, rue Priestman.**

CLUB DE BRIDGE

Les rencontres ont lieu les mardis, à 13 h 30, à la salle l'Oasis du CCSA.

Animé par Yvon Léger (yleger@bellaliant.net)

Si vous souhaitez participer à cette activité, veuillez écrire à lepine.andre@gmail.com.

Les participants doivent être ou devenir membres de l'AACAME.

MON CENTRE À DISTANCE

Programme d'activités téléphoniques

L'AACAME offre ce programme aux adultes francophones de la région de la capitale. Il s'adresse surtout aux personnes pour qui c'est difficile de quitter leur domicile en raison de leurs obligations, de contraintes financières, de problèmes de transport, de santé ou de mobilité réduite.

Mon centre à distance est gratuit et vous permet de participer facilement, et en toute sécurité, à des activités intéressantes, et d'être en contact avec de nouvelles personnes; le tout dans le confort de votre domicile, simplement en utilisant votre téléphone.

Différentes activités vous sont proposées parmi une riche gamme de sujets éducatifs et de jeux stimulants, adaptés à notre communauté. Exemples de sujets: *Musée des beaux-arts Beaverbrook, méditation, jeux-blagues-devinettes, nutrition, souvenirs de voyage, service d'aide 211.* Vous pouvez aussi faire part de vos suggestions d'activités.

Si cela vous intéresse ou si vous connaissez quelqu'un qui aimerait participer à ce nouveau programme, contactez Lyne Ouellet au 506-261-9582 ou à lynejo06@gmail.com, ou André Lépine à lepine.andre@gmail.com.

CLUB DE LECTURE

PROCHAINE RENCONTRE

11 h à 12 h 30
(date et lieu à confirmer)

ROMAN À LIRE: **Les Foley**,
d'Annie-Claude Thériault



CLUB DE TRICOT ET DE CROCHET

PROCHAINE ET DERNIÈRE RENCONTRE

Dimanche 26 mai
13 h à 15 h – Salle l'Oasis

Le Club fera la distribution des animaux en peluche pour les enfants malades et des châles pour les personnes âgées qui ont été tricotés.

Ces deux clubs sont animés par Cathy Verreault (kathou1968@gmail.com).

ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES

Ces activités sont offertes gratuitement aux membres de l'AACAME. Pour vous inscrire (sauf pour le tai-chi), envoyez un courriel à lepine.andre@gmail.com.

FIN DE LA SAISON 2023-2024

Veuillez noter que les activités hebdomadaires prendront fin la dernière semaine de mai; elles seront de retour en septembre.

TAI-CHI (activité complète - aucun nouveau participant)	Lundi/Mercredi – 9 h à 10 h	Salle Beausoleil	Avec Anne-Marie Fortin
GROUILLE ou ROUILLE	Jeudi – 10 h à 11 h	Salle Richard-Hatfield	Avec Agathe Laliberté
DANSE EN LIGNE	Mardi – 10 h à 11 h	Salle Richard-Hatfield	Avec Monique Sénéchal
PEINTURE ET DESSIN	Lundi – 13 h à 15 h 30	Salle Beausoleil	Avec Laurent McLaughlin

L'AACAME remercie les personnes bénévoles qui animent ces activités, ainsi que le Centre communautaire Sainte-Anne et ses employés, pour l'accès aux locaux et équipements.

L'APPRENTISSAGE, c'est satisfaire sa curiosité !

L'Association des aînés de la Capitale pour l'apprentissage et le mieux-être (AACAME) vous invite à faire une différence dans nos vies en nous faisant profiter de votre expérience et de votre sagesse. N'hésitez plus à vous joindre au mouvement des personnes qui veulent contribuer à la société dans laquelle elles vivent.

DEVENEZ MEMBRE DE L'AACAME !

Pour devenir membre de l'AACAME, veuillez inclure les renseignements suivants dans une enveloppe: **nom, prénom, adresse postale, courriel et téléphone**, accompagnés de la cotisation annuelle de 20 \$ (chèque libellé au nom de l'AACAME), et remettez-la à la réception du CCSA, 715, rue Priestman; ou envoyez-la par la poste à l'adresse suivante: AACAME, 715, rue Priestman, Fredericton (N.-B.) E3B 5W7.



Expedia Croisières

Voyages – air, terre et mer

En plus des croisières, je peux planifier vos vacances en centres de villégiature, réserver des excursions et des visites guidées, des vols et des hôtels, partout dans le monde.

Pour des conseils utiles, communiquez avec moi,

MONIQUE SÉNÉCHAL, au

506-261-3265 ou au 506-206-5572 (bureau),

ou par courriel à

msenechal@expediacruz.com

en tout temps.

Visitez mon site Web au
expediacruz.com/fr-CA/MoniqueSenechal

GRATUIT!

francobulles
pour l'amour du français et de la famille

GROUPE-JEU DE FRANCISATION

Pour les enfants de 0 à 5 ans
(accompagnés d'un adulte responsable)

Les vendredis de 9 h à midi
au local de la MDJ L'acAdo (au CCSA)



IMPORTANT! SVP, veuillez apporter une collation santé pour votre enfant.

INSCRIPTIONS (obligatoires) :
acado.servicedegarde@gmail.com ou 479-2722

PAROISSE

Sainte-Anne-des-Pays-Bas

HORAIRE DES MESSES
Lundi, mardi et vendredi : 9 h 20 | Samedi : 17 h | Dimanche : 11 h

Heures d'ouverture du bureau de la paroisse
Du mercredi au vendredi de 14 h 30 à 17 h 30

RENSEIGNEMENTS : 444-6015 • saintannedespaysbas@gmail.com
www.sainte-anne-des-pays-bas.ca

VENTE-DÉBARRAS ET VENTE DE PÂTISSERIES



La paroisse Sainte-Anne-des-Pays-Bas organisera une vente-débarras et une vente de succulentes pâtisseries. Il y aura des articles pour plaire à tous : pour la cuisine, des vêtements, des livres, des jeux, des décorations, etc.

Samedi 25 mai, de 8 h à 16 h
et samedi 1^{er} juin, de 8 h à midi

Tous les profits seront remis à la paroisse.

Au sous-sol de l'église
Sainte-Anne-des-Pays-Bas
715, rue Priestman



RENSEIGNEMENTS : Odette au 470-5766

sudoku

N° 194

Réponses du jeu en page 18

1	9	8	4	3	2	7	5	6
7	6	4	1	5	9	8	3	2
3	2	5	8	7	6	4	1	9
2	5	7	9	8	4	1	6	3
4	3	9	6	1	5	2	7	8
6	8	1	7	2	3	5	9	4
8	1	2	3	9	7	6	4	5
5	4	3	2	6	1	9	8	7
9	7	6	5	4	8	3	2	1



MARIE-HÉLÈNE MICHAUD
Coordinatrice régionale du CODAC NB
Marie.Helene@codacnb.ca • 440-3502



DÉPART DE MARIE-HÉLÈNE MICHAUD

Chère communauté,

Après presque sept merveilleuses années passées à accompagner des familles lors d'activités d'apprentissage enrichissantes, mon rôle de coordinatrice régionale pour le programme d'apprentissage en famille du CODAC NB prend fin. Je tiens à exprimer ma sincère gratitude pour votre soutien continu tout au long de cette période.

Chaque moment partagé avec vous a été une source de bonheur et d'inspiration pour moi. Votre enthousiasme et votre engagement envers nos activités ont été remarquables, et je vous en suis profondément reconnaissant.

Je tiens également à vous assurer que le programme d'apprentissage en famille continuera de grandir dans notre région malgré mon départ. Restez donc attentifs aux prochaines activités à venir!

Encore une fois, un grand merci à toutes les familles pour votre précieuse collaboration. Ce fut un honneur de travailler avec vous.

Marie-Hélène Michaud

Soyez informées des activités du CODAC NB en vous abonnant à son infolettre au www.codacnb.ca ou en consultant la page Facebook (@AlphabetismeNB)

OFFRE D'EMPLOI

VOUS RÊVEZ D'ANIMER DES ACTIVITÉS AMUSANTES POUR LES FAMILLES?

ENVOYEZ VOTRE CANDIDATURE AVANT LE 13 MAI



AGENT(E) DE PROJET

Début : dès que possible

Lieu : région Fredericton et environs (télétravail)

Salaire : entre 24 \$ et 27 \$ de l'heure

Horaires : 32 h/semaine, du lundi au jeudi (incluant occasionnellement les soirs et les fins de semaine)

LE CODAC NB RECHERCHE UNE PERSONNE QUI :

- a des compétences en animation et en organisation d'événements;
- maîtrise le français, tant à l'oral qu'à l'écrit;
- a d'excellentes habiletés de réseautage;
- possède un excellent sens de l'initiative;
- a un esprit créatif;
- peut travailler de manière autonome, mais aussi en équipe;
- respecte la diversité des personnes;
- possède un permis de conduire valide et qui est en mesure de se déplacer régulièrement dans la région de Fredericton et les environs, à l'occasion à Moncton (les frais de kilométrage sont remboursés).

TOUS LES DÉTAILS DU POSTE :

www.codacnb.ca
(menu À propos/Postes disponibles)

POUR POSTULER ou RENSEIGNEMENTS :

Geoffroy Krajewski, directeur général,
à direction@codacnb.ca



Voici des photos d'activités qui ont eu lieu dans les derniers mois.



▲ Promenade gourmande à Dumfries Maple ▼



▲ Bingo vocabulaire d'hiver



Franco-fun pour les petits avec Parle-moi ▶



Promenade de survie en forêt



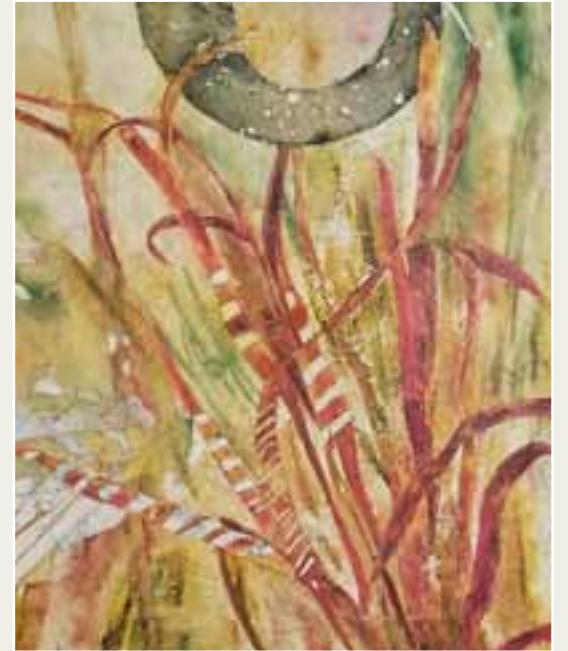
Ateliers de danse avec Prima danse

EXPOSITIONS

ANNA RAIL | *Ombrages*

L'exposition *Ombrages* propose une série d'une dizaine de batiks contemporains, sur papier japonais marouflé sur toile. Chaque toile comporte de la peinture aquarelle et de la cire utilisée comme technique de résistance artistique, et réalisée à l'aide d'outils tels que kiskas, pinceaux et encre Sakura.

Ses références pour cette exposition sont les ombrages qui la surprennent dans sa vie quotidienne par leur beauté et leur sophistication. Ils donnent l'impression qu'ils font un pas de danse ensemble pour attirer l'œil créatif. Ils sont comme des amis qui nous rendent visite de manière inattendue, mais avec force, et qui nous appuient quels que soient les démarches et les défis. Les ombrages jouent un rôle discret, mais drôlement essentiel, dans notre quotidien figuratif. Anna Rail explore donc les liens entre l'ombre, l'ombrage et la réalité, car ils ont une histoire à raconter.



En montre du 30 avril au 13 juin – Galerie des Bâtisseurs du CCSA

ENTRÉE LIBRE

RENCONTRE AVEC L'ARTISTE : jeudi 13 juin | 19 h



ANNA RAIL

Originaire de la Péninsule acadienne, Anna Rail, qui habite à Dieppe au Nouveau-Brunswick (N.-B.), est une artiste visuelle qui se spécialise dans la technique du batik contemporain, depuis près de 20 ans.

Ses inspirations proviennent de « l'ordinaire », dans le quotidien, qui nous échappe souvent de par leur routine, qui pourtant l'émerveille quotidiennement ! Elle a toujours dit qu'il ne faut pas « aller chercher midi à quatorze heures »,

alors que son entourage nourrit tellement bien sa créativité tout en soutenant sa passion. Les couleurs vives, les formes et silhouettes, intentionnelles ou non, tapissent son quotidien de bonheur.

Le langage visuel de son art représentatif est intime et personnel : il suggère un voyage fantaisiste ou des souvenirs d'été au bord du golfe du Saint-Laurent à Pigeon Hill, au N.-B.

CONCOURS

GAGNEZ UNE ŒUVRE ORIGINALE DE L'ARTISTE ANNA RAIL

Pour participer, c'est simple...

Admirez l'exposition *Ombrages*, pour y découvrir les œuvres d'Anna Rail, et commentez celle qui vous aura le plus marqué ou inspiré, en quelques mots, sur un coupon de participation. Un tirage au sort aura lieu le 13 juin.

PROCHAINE EXPOSITION AU CCSA

THÉRÈSE ALLAIN Œuvres de petits points comptés

En montre du 31 mai au 14 juin 2024
Salle du patrimoine



Le CCSA remercie ses partenaires:





Cette artiste multidisciplinaire est en nomination pour l'Artiste s'étant le plus illustrée à l'extérieur de l'Acadie, au Gala des Éloizes 2024. En 2023, elle a présenté des spectacles en Écosse, Égypte et France; et elle revient tout juste de l'Argentine où elle était l'invitée de l'ambassade du Canada pour célébrer la Semaine de la Francophonie. Cet automne, elle participera à l'émission *Échappées belles*, diffusée sur TV5MONDE. Actuellement, elle prépare son cinquième album dont la sortie est prévue en novembre 2024.

Le 13 mai prochain, la talentueuse Sandra Le Couteur vous convie à un voyage tout en musique, accompagnée de ses musiciens Nicolas Basque et Julien Breau. Humour et émotion au rendez-vous!

<p>Lundi 13 mai 19 h 30 Théâtre Bernard-Poirier</p>	<p>BILLETS : 15 \$ En vente à la réception du CCSA et au ccsa.yapsody.com <small>(frais supplémentaires de 1,50 \$ par billet acheté en ligne)</small></p>
--	---

Spectacle présenté par le Cercle SERF de la capitale, en collaboration avec le Fredericton Inn, le CCSA, l'AACAME et les Chevaliers de Colomb.

JAY DU TEMPLE
LA TOURNÉE CANADIENNE

FIN

Désirant joindre ses deux passions, la scène et le sport, l'humoriste Jay Du Temple s'est donné le défi de traverser le Canada à la course et à vélo pour aller présenter son deuxième one-man-show, *FIN*, à des communautés francophones.

Cette tournée de 76 jours l'amènera dans plusieurs villes, lui permettant ainsi d'aller à la rencontre de son public partout au pays.

Avec ce deuxième spectacle solo, vous découvrirez un artiste authentique et accessible, dans un spectacle intimiste.

<p>Jeudi 16 mai 19 h 30 Théâtre Bernard-Poirier</p>	<p>39 \$ RÉGULIER 21 \$ ÉTUDIANT Billets en vente à la réception du CCSA et au ccsa.yapsody.com <small>(frais supplémentaires de 1,50 \$ par billet acheté en ligne)</small></p>
--	---

Le CCSA remercie ses partenaires:

IRIS

besoin d'un examen de la vue?

Le Dr Michael Lawson accepte de nouveaux patients. Appelez-nous pour réserver votre rendez-vous dès aujourd'hui!

FREDERICTON — 450, rue Union — 506.459.1222
Dr Michael Lawson, optométriste

JM FREDERICTON



SAISON 2024-2025

Procurez-vous un abonnement pour la saison 2023-2024 des JM Canada – Fredericton...

pour seulement **90 \$** (adultes) et **35 \$** (étudiants)!

ASSISTEZ À 4 CONCERTS AVEC DE JEUNES MUSICIENS TALENTUEUX DE FORMATION CLASSIQUE.

Opéra *La voix humaine* de Poulenc et mélodies françaises

Mercredi 6 novembre 2024 | 19 h – Théâtre Bernard-Poirier

La guitare aux mille sonorités: de Bach à aujourd'hui

Mercredi 11 décembre 2024 | 19 h – Théâtre Bernard-Poirier

Francoeur: Cordes, querelles et cour du roi

Mercredi 26 février 2025 | 19 h – Théâtre Bernard-Poirier

Touches modernes: Debussy, Descarries, Louie

Mercredi 16 avril 2025 | 19 h – Théâtre Bernard-Poirier

Abonnement en vente à la réception du CCSA et au

ccsa.yapsody.com

(frais supplémentaires de 1,50 \$ par abonnement acheté en ligne)

Les billets individuels seront en vente à une date ultérieure.

(Opéra: 40 \$ adultes | 14 \$ étudiants / Concerts: 30 \$ adultes | 13 \$ étudiants)

Pour en connaître davantage sur ces concerts: jmcanada.ca

FREDERICTON
playhouse
laissez-vous transporter.

LE VENT DU NORD | 20 PRINTEMPS

Non seulement considéré comme un ambassadeur francophone incomparable, Le Vent du Nord est un moteur du mouvement folk progressif québécois, ainsi qu'un groupe phare dans le mouvement de renaissance de la musique traditionnelle du Québec. Le vaste répertoire du groupe est issu de sources traditionnelles et de compositions originales, et le groupe étoffe sa musique de la diaspora celte de toute une gamme d'influences du reste du monde.

Depuis sa fondation en 2002, le groupe a connu une ascension fulgurante! Il a présenté des concerts

sur quatre continents et été récipiendaire de nombreux prix prestigieux. Ne se contentant pas d'une approche standard à la tradition, Le Vent du Nord a aussi créé un concert symphonique qui, selon Voir Montréal, est «à faire rougir de honte les détracteurs de la musique traditionnelle.» Sur scène, ces amis créent un spectacle intense, joyeux et dynamique qui souffle sur tous les fronts, autant sur les quatre points cardinaux de la planète, que sur les frontières de la musique trad. Voici un son moderne de la tradition, une musique bien ancrée dans le présent.

Samedi **11 mai**

19 h 30 | FREDERICTON PLAYHOUSE

686, rue Queen

BILLETS: 18 \$ à 36 \$

En vente au theplayhouse.ca;

au **458-8344**; ou sur place au

Fredericton Playhouse

Ce spectacle est présenté au Fredericton Playhouse avec la collaboration du CCSA.

Le Centre communautaire
Sainte-Anne contribue
activement au mieux-être
de notre collectivité.

*La mairesse Kate Rogers et les conseillers
municipaux de Fredericton*

Fredericton



LE CHŒUR DE SOULANGES PRÉSENTE

CHANTONS LA MER



SAMEDI 1^{er} JUIN 2024

19 h 30 - Église Sainte-Anne-des-Pays-Bas

715, rue Priestman

Direction musicale : ANNETTE PELLETIER

Accompagnatrice : NADINE MARTIN

20 \$ ADULTES | 10 \$ 12 À 18 ANS | 5 \$ 11 ANS ET MOINS

Billets en vente à la réception du Centre communautaire
Sainte-Anne, 715, rue Priestman; en ligne au
ccsa.yapsody.com; et à la porte le soir du concert

RETOUR en ARRIÈRE...



**PHILIPPE
LAPRISE**

14 avril 2024
Théâtre Bernard-Poirier

5 à 7 AVEC BOUGUAY

19 avril 2024 – Picaroons Roundhouse



ATELIERS DE DANSE

Au cours de la semaine du 11 mars, la compagnie québécoise, Prima Danse, a proposé de nombreux ateliers gratuits à des centaines d'élèves et d'adultes. Ces ateliers de danse, qui ont eu lieu au CCSA, gravitaient autour du mieux-être et ils ont mérité de nombreux commentaires positifs de la part des participants.

Ces ateliers ont été présentés en partenariat avec le CCSA, le Réseau franco mieux-être de la Capitale et Prima Danse, avec l'appui du gouvernement du Nouveau-Brunswick.



RENCONTRE AVEC JULIE D'AMOUR-LÉGER

25 avril 2024 – Galerie des Bâtisseurs

L'exposition *Cap sur les pêches*, de la photographe Julie D'Amour-Léger, était en montre du 5 mars au 25 avril derniers, à la Galerie des Bâtisseurs du CCSA.



L'HEURE TOUT EN COULEUR

Par des élèves de 6^e année de l'École Arc-en-ciel d'Oromocto



L'Heure Arc-en-ciel (AEC) est une activité qui se fait chaque jeudi à notre école, entre 10h40 et 11h50. L'activité se fait en groupe mélangé d'environ 15 personnes, de la maternelle à la 8^e année. Il y a 18 ateliers formidables, suggérés pour explorer tes intérêts. Pour créer et utiliser les électroniques, tu as des choix comme l'imprimante 3D, qui est un travail coopératif entre un grand et un petit, et tu as la robotique comme autre choix. Puis, si tu aimes bouger, tu fais le choix parmi la danse, le volleyball, le géocaching ou encore les jeux du midi. Si tu es artistique et que tu aimes créer des choses, l'art en ficelle, les bandes dessinées, l'art thérapie, les mandalas, la musique, la sculpture de pâte à modeler et bien d'autres, sont des choix fascinants. Notre Heure AEC nous permet aussi de faire des liens avec les enseignants et autres élèves que tu connais moins. Tu apprends tout en t'amusant et en découvrant de nouvelles passions.



Art dirigé



Danse
6-8^e



Danse
2-5^e



Variation des jeux du midi



**SAMEDI 1^{er} JUIN
2024**

DÉPART À 10 H
École Arc-en-ciel
30, rue Beaufort, Oromocto
TRAJETS : 2 KM et 5 KM

ADULTES : 25 \$
ADOLESCENTS : ... 15 \$
12 à 17 ans
ENFANTS : 10 \$
5 à 11 ans
ENFANTS : GRATUIT
4 ans et moins

INSCRIPTIONS :
colorex.company.site

RENSEIGNEMENTS :
Facebook (course colorex)

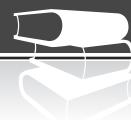




HEURES D'OUVERTURE ▶ **Lundi, mercredi et vendredi** : 9 h à 17 h | **Mardi et jeudi** : 9 h à 20 h | **Samedi et dimanche** : FERMÉE

LIVRES

VOICI QUELQUES-UNES DES NOUVEAUTÉS À LA BIBLIOTHÈQUE...



PETER BERLING LES ENFANTS DU GRAAL

Tome 1 (F BER)

Forteresse de Montségur, mars 1244. La croisade contre les cathares atteint son apogée lors d'un bûcher funeste, durant lequel des centaines d'hérétiques trouvent la mort. Cette nuit-là, un moine sauve de justesse deux enfants condamnés; ils seront par la suite traqués à travers tout le continent par des factions ennemies au nombre desquelles les templiers, tandis que les forces royales et chrétiennes s'affrontent pour le pouvoir en une lutte sans merci. Car par l'héritage de leur sang, Roç et Yeza symbolisent le plus grand des secrets, recherché par toutes les puissances et capable de mettre un terme aux conflits religieux: le Graal mythique lui-même...



VICTOR ROBICHAUD LA BOTTINE DE RIVIÈRE-DES-CACHES (J F ROB)

Près d'un siècle est passé depuis les heures les plus sombres de la déportation. Le calme est revenu sur les terres fertiles de la baie de la rivière Miramichi. De nombreuses familles acadiennes s'y sont installées dans l'espoir de prospérer en paix. Sur les rives de la rivière des Caches, Marie-Rose Robichaud mène une vie heureuse, entourée de sa famille et des voisins avec qui elle partage les joies simples de l'enfance. Inconsciente du terrible fléau qui rôde en Acadie depuis quelques années, la jeune fille couche dans son journal son amour pour la nature et pour le jeune Stanislas. Pourtant, un soir de décembre 1843, le couperet tombe: Marie-Rose est atteinte de la lèpre. La redoutable maladie apporte avec elle peur, honte et souffrances, et la vie de Marie-Rose bascule. Condamnée à l'exil sur l'Île aux Becs-Scies, la jeune acadienne voit son bonheur s'envoler et commence pour elle une longue descente aux enfers. Marie-Rose n'aura que l'espoir inébranlable de revoir les siens pour affronter courageusement son destin.



MICHEL GROU MAMAN (362.196831 GRO)

«Ce récit a pour thème la mémoire d'un être cher. Cette mémoire, je la ressens au plus profond de mon être, comme si mes molécules résonnaient encore de sa présence. *Maman* est le récit de la vie de ma mère, après qu'on lui eut diagnostiqué la maladie d'Alzheimer. Ce qui s'annonce comme un long et triste chemin vers le délitement donnera plutôt lieu à des péripéties rocambolesques qui nécessiteront une vigilance de tous les instants devant cette vie qui s'accroche, jusqu'à se donner des airs d'invincibilité et de jeunesse retrouvée. C'est aussi l'histoire du chemin que moi, son fils, j'ai fait avec elle jusqu'au bout du fil de notre relation tournicotée.»



CATHERINE VASEY BURN-OUT : LE DÉTECTER ET LE PRÉVENIR (158.723 VAS)

«L'essentiel, pour prévenir le burn-out, est un check-up périodique. N'attendez pas que le stress soit trop élevé pour agir!»

L'épuisement professionnel est un déséquilibre entre l'effort fourni dans le travail et la régénération pour récupérer son énergie. Nous sommes fréquemment confrontés aux tensions dans notre quotidien, il est alors essentiel de bien comprendre et prévenir le burn-out. Afin de maintenir une saine qualité de vie et de vous préserver des effets néfastes du stress chronique, les moyens sont nombreux: apprendre à décharger les tensions, diminuer les exigences personnelles, poser des limites, cadrer les ruminations mentales, savoir demander de l'aide, avoir un bon réseau de soutien, protéger sa vie privée des soucis professionnels, etc. Vingt jeux de prévention vous sont proposés pour réussir à vous engager pleinement dans le changement!



DANIEL GRENIER HÉROÏNES ET TOMBEAUX (F GRE)

Certains avancent que l'écrivain Ambrose Bierce, auteur du *Dictionnaire du diable*, est mort fusillé au Mexique en 1915; d'autres, qu'il aurait plutôt poursuivi son chemin jusqu'aux tréfonds du Brésil. C'est là que la journaliste Alexandra Pearson, cent ans plus tard, cherche sa trace. Un manuscrit inédit confirmerait cette hypothèse, et Alex devra pénétrer le monde interlope d'Uruguaiana pour mettre la main dessus. Mission impossible sans le concours de son père, Andrew Pearson, gentleman élitiste de l'import-export à qui elle s'est pourtant juré de ne jamais rien demander. Car l'univers magique et glauque, chatoyant et ténébreux qui est le sien peut vous avaler. Littéralement.



SANDRA VERILLI PROMETS-MOI UN AVENIR (F VER)

Alyssa Lapierre vient tout juste d'obtenir un stage rémunéré dans le monde du hockey: six mois à travailler pour l'une des plus grandes organisations sportives du monde! Même si s'occuper des problèmes de millionnaires gâtés est bien loin des conférences de presse qu'elle souhaiterait un jour organiser pour les fondations qui lui tiennent à coeur, elle plonge tête première dans ce nouveau défi qui l'attend. Trevor Harper a tout bousillé. Premier choix au repêchage il y a plusieurs années, le hockeyeur n'a jamais pu être le joueur vedette qu'on attendait. Bagarreur, intraitable et irritable, le dur à cuire n'en a rien à faire de ce que les amateurs pensent de lui.



ANNONCES

PARLE-MOI : PROGRAMME MASSAGE POUR BÉBÉ

Ce programme de quatre semaines vise à apprendre des techniques de massage simples, favorisant la communication entre le parent et le bébé, en l'apaisant et en encourageant son développement. *Parle-moi*, qui s'adresse aux parents de bébés de 0 à 6 mois, aura lieu **les mardis, du 7 au 28 mai à compter de 10h**, à la bibliothèque.

RENSEIGNEMENTS ou pour vous INSCRIRE :
programme *Parle-moi* au 1-877-869-2040
ou au 506-869-2040

VENEZ TRICOTER À LA BIBLIOTHÈQUE !

Tous les mardis matin à 10h

Apportez votre matériel et venez travailler sur vos projets avec d'autres passionnés de tricot, dont notre directrice, Megan Thibodeau.

L'HEURE DU CONTE

Tous les jeudis à 10h

Une heure remplie d'histoires, de chansons et de bricolages! Activité gratuite, aucune inscription requise, mais le matériel pour les bricolages peut être limité. Consultez la page Facebook de la bibliothèque pour connaître le thème de la semaine.



Visitez la page Facebook de la
bibliothèque (BiblioDMM) pour être au courant
de toutes ses activités!



Du 24 juin au 30 août
Pour les 5 à 12 ans

Inscrivez vos enfants dès maintenant aux camps d'été proposés par les services de gardes francophones de la région de la capitale... faites vite, car le nombre de places est limité!

GARDERIE AU P'TIT MONDE DE FRANCO



CCSA, 715, rue Priestman

- Semaines de 5 jours: 190 \$
- Semaines de 4 jours (semaines 2 et 7): 152 \$

RENSEIGNEMENTS:

direction@apmf.ca ou 506-458-9915

MAISON DES JEUNES L'ACADO



CCSA, 715, rue Priestman

- Semaines de 5 jours: 190 \$
- Semaines de 4 jours (semaines 2 et 7): 160 \$

RENSEIGNEMENTS:

Melanie Lamothe, responsable du service de garde, à acado.servicedegarde@gmail.com ou au 506-479-2722

CENTRE DE LA PETITE ENFANCE LES MATELOTS



30, rue Beaufort, Oromocto

- Semaines de 5 jours: 175 \$
- Semaines de 4 jours (semaines 2 et 7): 145 \$

RENSEIGNEMENTS:

506-446-3001 • cpelesmatelots@gmail.com

Plus de détails et liens pour les inscriptions aux différents camps disponibles au centre-sainte-anne.nb.ca (section *Nouvelles*)

La chronique AMBULANCE SAINT-JEAN

LINDSAY BEAUDIN-MONGER

Coordonnatrice de la formation d'Ambulance
Saint-Jean • lindsay.beaudinmonger@sj.ca



Ambulance Saint-Jean
SAUVER DES VIES
au travail, à la maison
et dans les loisirs

QU'EST-CE QUE LA SANTÉ MENTALE ?

La santé mentale est l'état de votre bien-être psychologique et émotionnel, c'est une ressource indispensable pour mener une vie saine et un élément essentiel de l'état de santé général. La santé mentale n'est pas synonyme de maladie mentale. Toutefois, il est important de noter qu'une santé mentale affaiblie peut entraîner une maladie mentale ou même physique.

Ambulance Saint-Jean a mis une grande emphase au cours des dernières années sur l'importance de la santé mentale, en ajoutant des modules et des enseignements de premiers soins, en lien avec cette réalité, à toutes nos formations. Un programme de formation d'une journée a même été développé afin de promouvoir la santé mentale et le bien-être en milieu de travail; de réduire la stigmatisation entourant les problèmes de santé mentale; et de fournir aux participants des compétences, des connaissances et la confiance nécessaire pour mieux identifier les troubles de santé mentale et ainsi guider un collègue vers un état de résilience.

C'est dans un milieu de travail que nous pouvons remarquer principalement les impacts qu'aura la santé mentale des employés, puisqu'elle affecte leur moral et leur productivité. L'Association canadienne pour la santé mentale a découvert que 44% des travailleurs affirment avoir ou avoir eu des problèmes ou un trouble de santé mentale, et que 3 réclamations sur 4, pour invalidité de courte durée, sont liées à des problèmes de santé mentale.

Dans l'optique où nous croyons que chacun doit prendre soin d'autrui, les objectifs de cette formation sont de permettre aux participants d'avoir une sensibilité accrue à la santé mentale et au bien-être; et de connaître les facteurs de risque psychologiques et sociaux susceptibles de créer des obstacles en milieu de travail. Ils pourront comprendre les méthodes de prévention et d'intervention auprès des personnes suicidaires et traumatisées, tout en possédant des outils et des approches efficaces pour réduire la stigmatisation, et ainsi favoriser et améliorer la résilience des employés.

Prenez note que de nombreuses ressources sont offertes dans le cadre de cette formation et dans le manuel offert. La participation à cette formation est importante et les participants sont encouragés à interagir positivement avec les autres participants pour profiter au mieux de cette expérience.

Puisque c'est un sujet complexe, nos instructeurs doivent suivre une formation supplémentaire afin d'être qualifiés et d'avoir toutes les ressources nécessaires pour offrir ce cours. Ils pourront, par la suite, vous enseigner les modules suivants :

- Qu'est-ce que la santé mentale et le bien-être?
- Santé mentale et bien-être en milieu de travail
- Maladie mentale et trouble de santé mentale
- Stigmatisation
- Guide de sensibilisation à la santé mentale et au bien-être en milieu de travail
- Modèle de soutien T.E.M.A.
- Comprendre les facteurs personnels et professionnels
- Considérations liées au milieu de travail
- Facteurs professionnels : conciliation travail-vie personnelle
- Comprendre les traumatismes
- Troubles de santé mentale, suicide et milieu de travail
- Signes précurseurs du suicide
- Facteurs de risque du suicide

Et en voyant tous les efforts qu'Ambulance Saint-Jean a déployés, je peux vous confirmer que votre santé mentale et votre bien-être nous tiennent réellement à coeur.

AMBULANCE SAINT-JEAN FORMATIONS EN FRANÇAIS À FREDERICTON

3 mai (journée pédagogique) – LE GARDIENNAGE

14 juin (journée pédagogique) – LE GARDIENNAGE

24 juin

SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE
EN MILIEU DE TRAVAIL

6 juillet – SEUL À LA MAISON (virtuel)

10 au 12 juillet – SECOURISME EN MILIEU SAUVAGE

27-28 juillet – SECOURISME INTERMÉDIAIRE

(combiné avec *Secourisme de base* et
séance pratique de 6 heures)

19 au 23 août

PROGRAMME D'ACCRÉDITATION
DES INSTRUCTEURS

26 août

SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE
EN MILIEU DE TRAVAIL (virtuel)

14-15 septembre

SECOURISME INTERMÉDIAIRE
(combiné avec *Secourisme de base*)

26 octobre

PREMIERS SOINS POUR ANIMAUX DE COMPAGNIE

28 octobre

SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE
EN MILIEU DE TRAVAIL (virtuel)

2 novembre – SEUL À LA MAISON (virtuel)

23 et 24 novembre

SECOURISME INTERMÉDIAIRE
(combiné avec *Secourisme de base*)

25 au 29 novembre

PREMIER RÉPONDANT MÉDICAL

(programme avancé qui s'adresse aux répondants communautaires, ainsi qu'à tous les bénévoles des services à la collectivité d'Ambulance Saint-Jean ayant besoin d'une formation plus avancée que le cours de Secourisme intermédiaire.)

INSCRIPTIONS ou RENSEIGNEMENTS:

1-800-5563-9998 • www.asj.ca

LA GESTION DU STRESS

Vous entendez sûrement parler de stress régulièrement. Nous ressentons tous du stress et ceci est dû au fait que le stress provient à la fois des bonnes et des mauvaises choses qui nous arrivent. Le stress peut nous emmener à être plus motivé, performant et créatif. Le stress devient un problème lorsque nous ne savons pas comment aborder un événement ou une situation. C'est alors que l'inquiétude entre en jeu et que nous nous sentons accablé.

Selon la définition de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), le stress apparaît lorsque nos ressources et stratégies de gestion personnelles sont dépassées par les exigences qui nous sont posées. Le stress est une réaction normale d'adaptation de notre organisme face à un changement d'environnement.

QUELLE EST LA DIFFÉRENCE ENTRE STRESS ET ANXIÉTÉ ?

Le stress est un **inconfort physique**, en lien direct avec la **réalité immédiate**. Il se déclenche dès qu'il y a décodage d'une menace ou d'un danger réel.

L'anxiété se manifeste **sans objet apparent**. Nous nous inquiétons pour un **danger indéterminé** que nous avons **tendance à imaginer**. L'anxiété, c'est la tendance à créer soi-même un stress, à l'exagérer ou à le redouter avant même les premiers signes.

LES CAUSES DU STRESS

Voici certaines causes du stress :

- Relations sociales et familiales
- Conflits/disputes
- Test/examen
- Problèmes de santé
- Rupture amoureuse
- Pression de la famille ou des amis
- Perte d'emploi
- La course contre la montre

Tout gros changement, même positif, peut également être source de stress :

- Nouvelle relation
- Nouvel emploi
- Déménagement

QUELS SONT LES SIGNES ET SYMPTÔMES DU STRESS ?

► Plan cognitif

- Difficulté d'attention et de concentration
- Perte de mémoire
- Difficulté à prendre des décisions
- Pauvre jugement

► Plan émotif

- Sentiment de dépression
- Saute d'humeur
- Perte du sens de l'humour
- Sentiment de culpabilité

► Plan comportemental

- Consommation de tabac, d'alcool et de drogue
- Isolement, évitement
- Augmentation de l'absentéisme
- Procrastination

► Plan physique

- Tension au cou, épaule et dos
- Maux de tête
- Problème de digestion
- Tremblement
- Respiration irrégulière

STRATÉGIE DE GESTION DU STRESS

Étant donné que chaque personne est différente, il n'existe pas qu'une seule « bonne » manière de faire face au stress. Cependant, il y a plusieurs stratégies que l'on peut adopter pour réduire le stress.

■ RÉOLUTION DE PROBLÈME

Identifiez la cause du stress – Votre travail, votre relation avec une autre personne ou vos soucis d'argent sont-ils une source de stress? Lorsque vous avez une bonne idée du problème, vous pouvez faire quelque chose.

Résoudre vos problèmes – Que pouvez-vous faire, et quelles seront les conséquences? Devez-vous chercher un travail moins stressant? Devriez-vous consulter un expert en gestion financière? Qu'arrivera-t-il si vous ne faites rien?

Parlez-en à une personne de confiance – Parler de vos inquiétudes avec une personne de confiance peut vous aider à exprimer vos émotions et vos pensées en lien avec la situation. Votre entourage peut également vous aider, en proposant des solutions.

Libérez votre esprit de vos problèmes – Vous arriverez peut-être à vous débarrasser temporairement des sentiments stressants en vous tenant occupé. Pratiquer un passe-temps peut vous donner des «vacances mentales». Le fait de ne pas penser à vos problèmes, pour un petit bout de temps, peut vous permettre de vous en distancer mentalement et en faciliter la résolution plus tard.

■ MODIFIER VOS PERCEPTIONS

Une dimension importante de la gestion du stress est, entre autres, la perception que nous avons des événements. Ainsi, ce n'est pas la situation en soi qui génère le stress, mais plutôt notre façon de percevoir cette situation.

Voici quelques questions à vous poser pour modifier votre bagage de perception :

- Est-ce que mes pensées m'aident à me sentir mieux?
- Est-ce que j'oublie mes forces et les autres informations positives liées à la situation?
- Est-ce qu'il y aurait une autre manière de voir la situation?
- Est-ce que je confonds ma perception avec les faits?

■ SAINES HABITUDES DE VIE

Les saines habitudes de vie aident à maintenir une bonne santé physique et mentale. Les habitudes de vie ont un lieu direct avec la gestion du stress.

Adoptez une alimentation saine et équilibrée – Évitez l'alcool, le tabac et la caféine (boissons énergisantes).

Faites de l'exercice physique – L'exercice physique augmente la production naturelle de dopamine et de sérotonine, l'hormone du bonheur; et diminue le taux de cortisol qui est l'hormone du stress.

Pratiquez de bonnes habitudes de sommeil Il est recommandé de se coucher et se lever aux mêmes heures; et d'éteindre les écrans au moins une heure avant le coucher.

Gestion du temps – Un équilibre sain entre votre travail et votre vie personnelle vous aidera à mieux gérer votre stress.

■ PRATIQUEZ DES TECHNIQUES DE RELAXATION

- Relaxation musculaire progressive
- Méditation
- Pleine conscience
- Visualisation
- Respiration profonde
- Yoga
- Mandalas
- Journal intime

VOUS VOUS SENTEZ DÉPASSÉ PAR LE STRESS ?

N'hésitez pas à consulter votre médecin de famille ou un professionnel de la santé. Voici quelques ressources en santé mentale, disponibles pour vous :

- Santé mentale et traitement des dépendances du N.-B. (24/7) : 1-866-355-5550
- Ligne d'écoute CHIMO (24/7) : 1-800-667-5005 – Service de clavardage de 17h à minuit : fr.chimohelpline.ca
- Jeunesse, J'écoute (24/7) : 1-800-668-6868 – Service de messagerie texte : envoyez le mot **PARLER** au 686868

RÉCOMPENSES D'HORIZON POUR RECOMMANDATION

Recommandez la candidature d'un travailleur de la santé et obtenez une récompense en argent !

Si vous connaissez une personne qui travaille en santé et qui pourrait s'intéresser à l'un des postes offerts au Réseau de santé Horizon, voici votre chance !

Les postes suivants sont à pourvoir au Centre de santé Noreen-Richard, situé au CCSA :

MÉDECIN

INFIRMIER(IÈRE) PRATICIEN(NE)

D'INFIRMIER(IÈRE) IMMATICULÉ(E)

Si vous recommandez la candidature d'un **médecin** et que cette recommandation mène à une embauche, vous recevrez **2 000 \$!**

Si vous recommandez la candidature d'une **infirmière praticienne** ou d'un **infirmier praticien** et que cette recommandation mène à une embauche, vous recevrez **1 000 \$!**

Si vous recommandez la candidature d'une **infirmière immatriculée** ou d'un **infirmier immatriculé** et que cette personne est embauchée, vous recevrez **1 000 \$.**

Si cette personne est embauchée pour travailler aux unités de soins intensifs ou aux services d'urgence, vous recevrez **2 000 \$!**

Tous les détails :
horizonnb.ca



la seule radio de Fredericton

90 FM

**100%
Franco !**

de 6h à 18h
du lundi au vendredi

OROMOCTO

DÉCOUVREZ NOTRE CHARME.
GOÛTEZ À NOTRE FIERTÉ.


**Tourisme
OROMOCTO**
Là où les rivières et les gens se rencontrent

Que vous souhaitiez vous détendre et vous rapprocher de la nature, ou vous plonger dans l'histoire militaire du Canada ou de la construction navale, ou simplement faire un peu de magasinage, Oromocto est l'endroit à visiter.

Renseignez-vous à notre Centre d'information aux visiteurs, sortie 301 de la Transcanadienne.

Toute la famille y trouvera son compte :

Parc riverain Sir Douglas Hazen
Sentier transcanadien
Sentiers d'interprétation de la nature du parc Deer et Gateway
Marina d'Oromocto

Centre aquatique pour petites embarcations (canot, kayak)

Blockhaus du fort Hughes

Musée militaire de la BFC Gagetown

Musée des ingénieurs militaires

Complexe de golf et curling Gage



www.oromocto.ca



CATHY VERREAULT
Atrice
editionsdelancre@gmail.com

PÉLAGIE-LA-CHARRETTE

ANTONINE MAILLET – 1979, Bibliothèque québécoise

Comme avant-dernière chronique de la saison, je vous propose un classique acadien, *Pélagie-la-Charrette*, écrit par une autrice acadienne pure laine!

Après m'avoir charmée avec *Le mystérieux voyage de Rien*, Antonine m'a une fois de plus transportée dans un univers magique! Cette femme semble avoir existé à une autre époque par le langage exploré dans ce roman, et par sa douce façon de nous imprégner de ses personnages, tout aussi intéressants les uns que les autres. Elle nous offre cette fois-ci une aventure grandiose entre la Géorgie et Grand-Pré (Nouvelle-Écosse), peu après la déportation et le Grand Dérangement, où tous ces Acadiens cherchaient refuge ou voulaient tout simplement retourner là où ils appelaient «chez-eux»!

Pélagie-la-Charrette, personnage principal de ce roman, est une femme de tête, une grande leader qui n'a pas froid aux yeux!

Elle réussit à convaincre des Acadiens de souche à partir vers le nord-est pour retrouver une terre volée par les Britanniques, sans savoir si les lieux étaient encore existants tels que connus, et sans savoir s'ils seraient bienvenus et en sécurité.

Elle attela donc une charrette tirée par six bœufs, qu'elle acheta avec l'argent qu'elle avait épargné, de peine et misère, pendant 15 ans de labeur dans les champs de coton à se faire fouetter tout aussi brutalement que les pauvres Noirs. D'autres Acadiens en firent de même et la suivirent. Pélagie Bourg, dite Leblanc, réussit donc à convaincre une troupe d'Acadiens à embarquer dans cette aventure folle, mais remplie d'espoir! Céline, une sorcière sage-femme; les jumeaux de Pélagie, Charlécoco (pour Charles et Coco) et leur sœur Madeleine suivaient leur mère sans dire un mot; le vieux Bélonie, aîné de la troupe; et Pierre à Pitre Gautreau, le conteur qui assurait le divertissement durant les soirées près du feu.

En chemin, ils retrouvèrent La Catoune, une enfant perdue dans le chambardement du Grand Dérangement, et l'accueillirent comme un membre de la famille. Cette histoire comporte aussi la Grande Goule, goélette qui voyageait en même temps qu'eux, par voie maritime, tentant de suivre la route des charrettes.

Ils ont perdu des vies, mais réussirent également à en mettre au monde quelques-unes pendant cette interminable aventure. Baltimore et Philadelphie furent des villes de transition essayant de rassembler d'autres âmes perdues.

Antonine nous divertit par ces extraits de vérité romancée qu'ont vécus les ancêtres acadiens, donc nous devrions tous et toutes les remercier, car sans ces êtres, d'une volonté et résilience infaillibles, les Acadiens d'aujourd'hui n'existeraient pas!

Merci Antonine de nous transporter à une époque importante de l'histoire et de transmettre cette misère et ces sacrifices qu'ont vécus ces gens d'une ténacité inouïe.

EXTRAITS

Or voilà qu'avec l'Événement, l'Acadie pour la première fois faisait face à un danger qui pouvait l'atteindre dans ses racines. On bousculait et chavirait les lignages, embrouillant les noms, dispersant les branches des familles aux quatre vents. Les guerres précédentes n'avaient fait qu'émonder l'arbre; la déportation risquait de les déraciner. (Page 101)

... Car tu comprends, Beausoleil, ils nous l'avont pris notre Grand-Pré, avec ses pommiers en fleurs, et sa morue fraîche, et ses fraises des bois. Ils nous avont pris nos terres et nos bâtiments. Asteur, il nous faut encore un coup embourrer l'Acadie dans l'étoffe du

pays, l'enfourer dans nos coffres, et la faire grimper un peu plus vers le nord... (Page 312)

C'est ainsi que les Cormier aboutirent en haut de la rivière Cocagne et se marièrent aux Goguen et aux Després (...) que les Bourgeois firent souche aux abords du Coude (...) et des bribes de Leblanc partout. (Page 316)

Du fond de mon cœur, Antonine, je te dis merci de nous avoir offert cet écrit qui restera à jamais gravé dans ma mémoire de Québécoise assoiffée d'en apprendre toujours plus sur l'Acadie et ses héros et héroïnes!



N° 194

suokus

Réponses à la page 8

				3		7		6
			1		9	8		
3	2			7				
2								
4		9	6	1				
	8				3	5		
			3	9		6		
5	4	3						7
	7			4			2	1

RÈGLES DU JEU : Vous devez remplir toutes les cases vides en plaçant les chiffres 1 à 9 qu'une seule fois par ligne, une seule fois par colonne et une seule fois par boîte de 9 cases. Vous ne devez jamais répéter plus d'une fois les chiffres 1 à 9 dans la même ligne, la même colonne et la même boîte de 9 cases.

**SUIVEZ LE CCSA SUR
LES RÉSEAUX SOCIAUX!**



Centre.communautaire.Sainte.Anne

@CCSAFred

VISITEZ LE SITE INTERNET du CCSA!

centre-sainte-anne.nb.ca



Dessine l'avenir !

Rejoins le programme de Technologie du génie du bâtiment au CCNB.

Acquiers les compétences pour élaborer des plans mécaniques, électriques, architecturaux et structuraux.

Inscris-toi dès maintenant!

ccnb.ca



CHARRON
ÉQUIPE IMMOBILIÈRE

Que VAUT
VOTRE MAISON
sur le MARCHÉ
ACTUEL?

APPELEZ-NOUS dès
aujourd'hui pour une
estimation GRATUITE
de la valeur marchande
de votre propriété!

506.449.2310



**DANIELLE
PIERRE
CYNTHIA**

www.charronteam.com
info@charronteam.com





Faites-vous partie des

43%*

**des ménages au Canada
qui utilisent leurs économies
pour faire face à l'augmentation
des dépenses mensuelles?**



* Sondage de l'ACFC sur le bien-être financier des Canadiens (juillet 2023).

**Le coût de la vie a augmenté, mais
avec de bonnes connaissances et
des outils, il est possible de réduire
ce stress financier.**

COMMENT RÉUSSIR?

- **Prendre connaissance de ses dépenses et ses revenus**
Notez toutes vos dépenses, même les plus petites.
- **Prévoir les dépenses inhabituelles**
En premier, déterminez le montant à amasser à l'avance, puis divisez-le en nombre de semaines ou mois pour mettre une portion de côté pour les payer au moment venu.
- **Faire un calendrier**
En un coup d'œil, voyez les dates de vos paiements. Ceci vous aidera à respecter votre budget.
- **Limiter ses dépenses non essentielles**
Après avoir établi la liste de vos dépenses, voyez lesquelles vous pouvez éliminer ou réduire.

En connaissant votre situation financière, vous pourrez plus facilement en prendre le contrôle. Pour vous accompagner, UNI est là. **Les finances, ça nous concerne tous.**

Retrouvez plus de ressources sur notre site Web.

www.uni.ca/blogue

