

U



UNIVERSITÉ DU TROISIÈME ÂGE DU NORD-OUEST Inc.

165, boulevard Hébert
EDMUNDSTON, NB E3V 2S8

Téléphone : 506-737-5095

Courriel : utano@umce.ca

Site web : www.utano.ca

T

août 2025

Vol. 30 N° 2

A

Derrière toi,
tous tes souvenirs.

N

Devant toi,
tous tes rêves.

A

Autour de toi,
tous ceux qui t'aiment.

U

A l'intérieur de toi,
tout ce dont tu as besoin.

T

E



Bonjour chers membres,

J'ose espérer que la saison estivale vous a permis de faire le plein d'énergie et de voir l'automne d'un bon œil, motivé à participer en grand nombre aux activités prévues cet automne.

Depuis notre dernier bulletin d'information en avril, beaucoup de choses se sont passées à l'UTANO. Nous avons développé une Campagne de financement intitulée le **Calendrier de l'UTANO**. Il s'agit d'une loterie, à l'achat d'un calendrier à 20 \$, vous offrant plusieurs tirages par mois avec des prix très alléchants à gagner. Voir les détails à la page 3. De plus, nous avons retenu les services d'une personne pour mettre à jour notre site web www.utano.ca que nous vous invitons à visiter régulièrement. Les programmes d'exercices se maintiennent avec Claude, Ginette, Tina et Lise Roy qui se joindra à notre programmation avec du Yoga sur chaise. Nous continuons à offrir des ateliers en littératie numérique, des sessions de Cerveau en 100 T et des rencontres de Stimulez vos méninges. Des conférences se rajoutent aussi au programme. Je vous invite à vous inscrire en grand nombre.

Il ne faut surtout pas oublier de vous dire qu'il est toujours plaisant de planifier et d'organiser des événements pour votre épanouissement physique et mental. Sans vous, notre organisme n'aurait pas sa raison d'être. Merci pour votre implication et votre participation. Merci aux membres du conseil d'administration pour leur dévouement et leur contribution dynamique lors des réunions du conseil. Toute notre gratitude est offerte à l'Université de Moncton, campus d'Edmundston pour leur précieuse collaboration.

Au plaisir de vous rencontrer et je souhaite que vous preniez plaisir à venir à nos activités.

Julienne Desjardins, présidente



Calendrier de l'UTANO

Campagne de financement

2025-2026

- L'objectif est de vendre 1 000 calendriers.

- La vente de calendriers sera du 1^{er} octobre 2025 au 23 décembre 2025.

- Le calendrier sera doté d'un talon détachable afin de garder les coordonnées de l'acheteur.

- Les calendriers seront vendus au montant de **20 \$** payable à l'UTANO.

- Les prix :

- 52 prix de 50 \$
- 40 cadeaux ou chèques-cadeaux aux dates spécifiques indiquées (janvier à décembre)
- 1 prix de 500 \$ pour la saison d'hiver
- 3 prix de 200 \$ pour les autres saisons (printemps, été, automne)
- Une personne gagnante est éligible à tous les tirages.

Université du Troisième Âge du Nord-Ouest inc.

Un cadeau à s'offrir • Un cadeau à offrir

La liste des gagnants, lorsque disponible, sera publiée sur la page web de l'UTANO ainsi que sur la page Facebook de [l'UTANO](#).

À chaque année au Canada, une personne âgée sur cinq fera une chute. Participez à un programme d'exercices et mettez toutes les chances de votre côté pour ne pas être de ce nombre.

« **Bouger, et mieux respirer, pour favoriser une bonne santé physique et une bonne santé mentale** ». C'est un cours qui permet un entraînement varié.

Chaque cours comporte des exercices cardio-pulmonaires, des exercices d'endurance et de force musculaire, des étirements, des exercices d'équilibre et de coordination (fondés sur des mouvements empruntés au *karaté psychologique*, une nouvelle approche qu'on peut pratiquer quel que soit son âge et sa condition physique).

Cette variété d'exercices **favorise la santé du cerveau et la santé cardiaque** et aide à garder son autonomie, à diminuer les risques de chutes, à augmenter son niveau d'énergie, sa joie de vivre, ainsi de suite.

Un minimum de participants est requis.

Du 24 septembre 2025 au 26 novembre 2025, le mercredi de 10 h à 11 h, 60 \$ pour 10 semaines à la salle d'expression corporelle PSL-021 de l'Université de Moncton, campus d'Edmundston.



Le cours est donné par **Claude Carrier**.

Veuillez vous inscrire en laissant un message au 506-737-5095.

« Yoga sur chaise »

Session revitalisante pour harmoniser corps et esprit.

Du 23 septembre 2025 au 9 décembre 2025, le mardi de 13 h 30 à 14 h 30,

60 \$ pour 12 semaines

Un minimum de participants est requis.

à la salle d'expression corporelle PSL-021 de l'Université de Moncton, campus d'Edmundston.

Le cours est donné par **Lise Roy**.

Veuillez vous inscrire en laissant un message au 506-737-5095.



« **Work out avec Tina** »

Exercices pour femmes créés pour développer la masse musculaire, améliorer l'équilibre et développer l'endurance.

La plupart des exercices se font assis. Nous commençons par une séance d'échauffement et de musculation, puis passons à un « boost » cardio de 4 minutes, après quoi pratiquons notre équilibre pour terminer avec un bon 10 minutes d'étirements.

Haltères et corde élastique nécessaires.

Edmundston,

Du 17 septembre au 10 décembre 2025 au Pavillon sportif,
le mercredi de 13 h 15 à 14 h 15, 156 \$ pour 12 semaines

Le cours est donné par **Tina Nadeau**, pour plus d'info : 506-838-2954.
Veuillez-vous inscrire en laissant un message au 506-737-5095.



Un minimum de
participants est
requis.

« **Essentrics et Essentrics en douceur** »

ESSETRICS est un entraînement doux pour les articulations, dont l'intensité est ajustée par le participant. **ESSETRICS** est une technique sans impact, sécuritaire et thérapeutique, conçue pour faciliter vos mouvements dans n'importe quelle activité. Que ce soit le jardinage, le vélo, la marche ou autre, tous les mouvements sont dirigés en fonction de maximiser l'équilibre parfait de vos muscles, vos articulations et votre posture. **ESSETRICS en douceur** est conçu pour les personnes avec des limitations dues à des traumatismes, réhabilitation post chirurgie, personnes sédentaires et/ou des personnes qui souhaitent débiter un entraînement en respectant leurs incapacités et restrictions. Il s'agit d'un programme doux et adapté aux personnes présentes. Une amélioration de la condition physique est ressentie dès les premiers cours.

**ESSETRICS de 10 h à 11 h , aux deux semaines en
alternance avec ESSETRICS en douceur aux mêmes heures.**

Du 19 septembre 2025 au 21 novembre 2025, le vendredi

Pour plus d'information, communiquer avec Ginette Ouimet

au 450-543-0308, instructrice Essentrics, certifiée niveau 4. Veuillez-vous inscrire en
laissant un message au 506-737-5095 ou par courriel essentricsavecginette@gmail.com



Un minimum de
participants est requis.

10 \$ la session.

à la salle d'expression corporelle PSL-021 de l'Université de Moncton, campus d'Edmundston.

Fromage versus dessert : lequel représente un meilleur choix pour clore le repas ?

Pour plusieurs personnes, un plateau de fromages accompagné de condiments et de fruits représente un beau dessert. D'autres vont certainement préférer un morceau de bûche de Noël ! Si, par exemple, on compare une portion de 60 g de camembert à une portion de 80 gr de bûche de Noël traditionnelle commerciale (ex. de marque Vachon), on voit



d'emblée que le fromage apporte davantage de gras saturés et de sodium que le dessert. En revanche, ce dernier contient plus de calories et de sucres que le fromage. D'autre part, la liste d'ingrédients du fromage est beaucoup plus courte que celle de la bûche, qui comprend plusieurs additifs (propylène glycol, monostéarate de sorbitan, sorbate de potassium, polysorbate 60, colorant, etc.). Si chacun présente ses avantages et ses désavantages, le fromage l'emporte sur le dessert, car on doit considérer les excès de sucre sur la santé globale.

Saviez-vous que l'usage abusif de médicaments et la dépendance chez les aînés est un enjeu qui prend de l'ampleur ?



**Maison
Cap d'Espoir**

Un havre de paix et
d'humanité voué au
traitement des dépendances

1 (800) 899-4176 • maisoncapdespoir.com

28 JOURS

pour s'arrêter,
se retrouver
et s'en sortir.

Offre du soutien financier
pour défrayer les coûts
d'une thérapie en
dépendances



fondation
JEAN-PAUL OUELLET

1 (888) 409-1157 • fondationjeanpaulouellet.org

**ALLIANCE
REALTY INC.**

Tel.: (506) 735-1850
Res.: (506) 263-5550
385, rue Victoria St.
Edmundston NB E3V 2K3

Hermance Laplante
Propriétaire/Broker
E-mail: hermance@alliancerealty.nb.ca

www.alliancerealty.nb.ca



RÉSIDENTIEL ET COMMERCIAL
506 733-0809
bellecour@outlook.com

- ÉPANDAGE D'ABRASIFS
- TRANSPORT DE NEIGE
- PELLETAGE MANUEL

- TONTE • DÉCHAUMAGE
- BALAYAGE STATIONNEMENT
- RACLAGES ET NETTOYAGE

8, 42^e Avenue
Edmundston, NB E3V 2Z2
Ivanhoe Beaupré, Mathieu Sirois
et Parise Beaupré, propriétaires

Le 14 décembre à onze heures – on me l'a offert et j'ai dit oui. Toute seule. Sans personne pour me pousser ou m'empêcher. M'influencer. J'ai dit oui, parfait. Et j'ai été soulagée d'une immense frayeur. Soulagée de l'inconnu. Je tenais mon sort entre mes mains. Je ne serais pas victime de mon corps. Je lui ordonnerai d'en finir. À ma manière. Selon mon désir, ma volonté. Sans douleur. Dix jours. C'est ce qui lui reste à vivre. Et le temps ne s'écoule plus en douceur. Le temps devient tout-puissant, marqué à tout instant par la force vitale qui persiste sauvagement.

Nos condoléances....

Nous désirons offrir nos sincères condoléances à tous les membres de l'UTANO et à leur famille, pour la perte d'un être cher au cours des derniers mois.



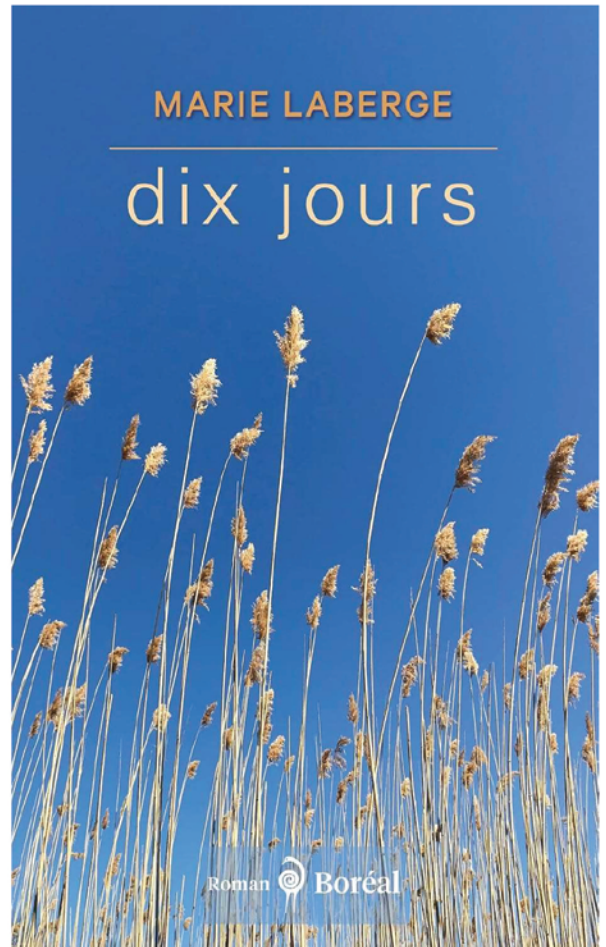
BELLAVANCE
résidence funéraire • funeral home

YVON BELLAVANCE
Propriétaire
Directeur funéraire

153, Chemin Canada
Edmundston, NB E3V 1V7

T. 506.737.0020
F. 737.0024

info@residencefunerairebellavance.ca
www.residencefunerairebellavance.ca



RECYCLAGE

François Gauvin

739-6914

J & L Warehousing Inc.

Centre de remboursement

500, boul de l'Acadie

Edmundston, NB E3V 4H8

lundi au vendredi 9h à 17h samedi 9h à 14h

180, boulevard
Hébert
Suite 30
Edmundston, NB
E3V 2S7
506 838 1031



jean-claude.d'amours@gnb.ca

Jean-Claude
"JC" **D'Amours**

Député
Edmundston-Vallée-des-Rivières





Un vendredi sur deux de 14 h à 16 h, à la Bibliothèque publique Mgr W.-J.-Conway débutant le :

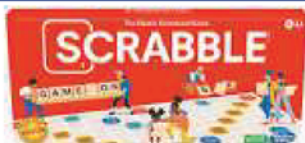
- 19 septembre ;
- 3 octobre, le 17 octobre, le 31 octobre;
- 14 novembre, le 28 novembre;
- 12 décembre 2025

Les adultes sont invités à se retrouver pour jouer à des jeux de société, des jeux de cartes, au Domino. Tous les niveaux d'expérience sont les bienvenus. Les jeux seront disponibles ou les participants peuvent apporter les leurs. Nous remercions la Bibliothèque publique Mgr W.-J. Conway pour son partenariat et le Comité de résilience pour son soutien financier.



Regional Resiliency
Résilience Régionale

RUMMIKUB



Villa des Jardins Inc.



POPOTTE ROULANTE

Service de livraison de repas
à domicile

Automne 2025

Vous ou un proche avez besoin d'un
repas chaud et équilibré livré
directement à domicile?

Notre service est disponible pour
les personnes dans le besoin à
Verret, Saint-Jacques, Saint-Basile et
Edmundston. Grâce au soutien du
Développement social, une aide
financière peut être offerte aux
personnes admissibles pour couvrir
les frais.

Profitez d'un service pratique,
accessible et adapté à vos besoins !

Contactez-nous dès aujourd'hui
pour en savoir plus !

Villa des Jardins

50, rue Queen

Edmundston, NB E3V 3N4

(506) 735-2112 EXT # 604



L'illustration # 1 représente le trou qu'on peut trouver dans une arme à feu. Que représente les autres illustrations?


Cerveau en 100-T






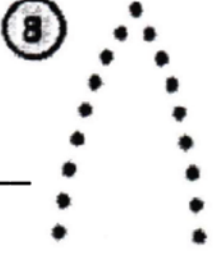
À qui s'adresse ce programme ?



Cerveau en 100-T est destiné aux aînés qui vivent un vieillissement intellectuel normal.



Voir les réponses à la page 10


2 _____ 

 # 7 _____ 

3 _____  # 8 _____ 

4 _____  # 9 _____ 

5 _____  # 10 _____ 

6 _____ 

Qu'est-ce que **Cerveau en 100-T**?

- Dix rencontres de deux heures, en groupe.
- Des informations sur la mémoire et les autres facultés intellectuelles.
- Des trucs pour mieux se rappeler des noms, des numéros, des listes, etc.
- Des activités intéressantes pour stimuler la mémoire et la concentration.

Ce genre d'activités vous intéresse?

Inscrivez-vous à votre bibliothèque publique. Les sessions recommenceront en septembre 2025. Faites vite! Les places sont limitées.

Cerveau en 100-T ou Stimulez vos méninges

- Bibliothèque publique Mgr-W.-J.-Conway (Edmundston) 506-737-6846
- Bibliothèque publique Dr-Lorne-J. Violette (Saint-Léonard) 506-423-3025
- Bibliothèque publique Mgr-Plourde (Saint-François) 506-992-6052
- Bibliothèque publique La Moisson (Saint-Quentin) 506-235-1955



UTANAUTE

Responsables : Anne Church et Lynne Thériault

Mise en page : Lynne Thériault

Comité : Anne Church et Lynne Thériault

Traitement de texte : Lynne Thériault

Collaboration : correctrice, l'équipe de pliage, l'équipe de distribution et nos commanditaires.

Références – Page couverture Pinterest
<https://www.pinterest.com/pin/336644140899132635/>
 Page 6: Fromage vs dessert p 50 Le Bel Âge décembre 2024, janvier 2025)
https://static.islcollective.com/storage/preview/201301/296x409/devinettes-famille_42520_1.jpg Page 9 identifié les trous www.jeuxdeparty.com: Page 15 : 125 mots cachés éclairs, vol. 28 N° 3 Fascination #112 – Dernière page : Aimer, c'est important source inconnue

Imprimerie : Imprimerie Moderne / Daigle Jackets



Lorsque vous ne savez pas à qui vous adresser, l'aide commence au 211.

Le 211 est un service TÉLÉPHONIQUE gratuit et confidentiel qui dirige les gens rapidement vers les services gouvernementaux, sociaux et communautaires essentiels.

When you don't know where to turn, help starts at 211.

211 is a free, confidential service that connects people quickly to critical government, social, and community support.

Marché Donat Thériault IGA Extra
En affaire depuis 1936

IGA extra
 Marché Donat Thériault

Jean-Eudes et Josée Thériault
 Co-Propriétaires (506) 735-1860

Réponses de la page 9
10 cassette audio
9 harpe
8 fer à repasser
7 drain d'évier
6 violon
5 lame de rasoir
4 prise de courant
3 escalier
2 trombone
1 trou de la gâchette d'un fusil

174, rue de l'Église
 Edmundston, N.-B. E3V 1K2
 Tél. : (506) 735-7222
 Francine.landry@gnb.ca

Francine Landry



Députée Madawaska-Les-Lacs-Edmundston



UNIVERSITÉ DE MONCTON
CAMPUS D'EDMUNDSTON

Cours universitaire

Nous tenons à vous indiquer que les cours de trois crédits demeurent gratuits à l'UMCE pour les personnes âgées de 60 ans et plus qui y assistent en personne. Votre carte de membre de l'UTANO doit être en règle.

Petit conseil, inscrivez-vous à un cours spécifique avec un ou deux amis. C'est un peu comme faire du co-voiturage, à deux c'est mieux !

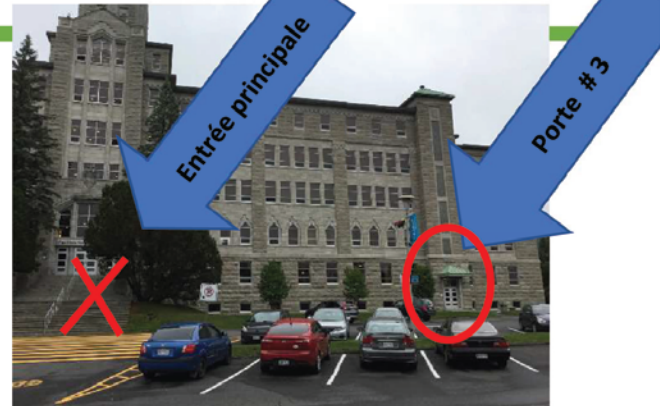
À RETENIR

Le bureau de l'UTANO est maintenant déménagé **au 1^{er} ÉTAGE** à l'Université de Moncton, campus d'Edmundston, au local PSL-123.

Pour accéder au bureau,

1 – Utilisez la porte **3**, près du pavillon sportif, en empruntant le trottoir aux couleurs de l'arc-en-ciel, montez l'escalier intérieur pour vous rendre au niveau 1 (9 marches), tournez à gauche. Le bureau sera la 2^e porte à gauche.

2 – Téléphonnez-moi au 506-737-5095. J'irai à votre rencontre.



Prendre note

Nous désirons vous informer qu'il y aura des frais de 5 \$ pour remplacer une carte de membre à vie égarée ou perdue.



Nos installations

Situées dans la région d'Edmundston, les résidences de Kirby Group offrent différentes installations qui sauront répondre à vos besoins. Nos résidences ! une image vaut mille mots et une visite vous en dira encore plus !



Auberge des Gouverneurs
73, rue des Gouverneurs
Edmundston, N.-B.
P: (506) 735-5727



Auberge Le Montagnard
25, rue Montagnard
Edmundston, N.-B.
P: (506) 737-4120



Manoir Clair de Lune
45, rue des Gouverneurs
Edmundston, N.-B.
P: (506) 735-3513



Maison du Bonheur
55 rue des Gouverneurs
Edmundston, N.-B.
P: (506) 735-8098

ça CLIC avec l'UTANO

ateliers de littératie numérique



Grand-Sault

Club d'Âge d'Or Assomption

125, rue Manse

Les jeudis après-midi pour
6 semaines

De 13 h 30 à 15 h 30

Ipad Débutant
les places sont limitées

Les mardis du
23 septembre au 28 octobre 2025

Cours offert par
Francine C. Pelletier

Inscription auprès de
Patricia Coulombe
au 506-473-6510

St-François de Madawaska

Bibliothèque publique Mgr Plourde

15, rue Bellevue

Les mardis après-midi pour
6 semaines

De 13 h 30 à 15 h 30

Ipad débutant
les places sont limitées

Les mercredis du
24 septembre au 29 octobre 2025

Cours offert par
Francine C. Pelletier

Inscription auprès de la
bibliothèque publique
Mgr Plourde au 506-992-6052

À venir cet automne

Se divertir en ligne en toute sécurité avec des jeux récréatifs et cognitifs (Wordlle, mots croisés, scrabble) – un spécialiste dans le domaine viendra faire quelques initiations à différents jeux en ligne et ce, en toute sécurité. vous recevrez l'invitation par courriel.

Edmundston

Les ateliers en littératie numérique auront lieu en 2026.

Vous pouvez laisser votre nom en téléphonant au bureau de l'UTANO 506-737-5095.

Financé par le gouvernement du Canada par le biais du programme Nouveaux Horizons pour les aînés

Canada

Financé par le gouvernement du
Canada par le biais du programme
Nouveaux Horizons pour les aînés

Canada

Conférences

La santé sexuelle : La santé sexuelle reste importante à tout âge. Les personnes âgées peuvent rencontrer des défis tels que la dysfonction érectile, la ménopause ou d'autres problèmes liés à la sexualité. Les personnes de 50 ans et plus ont également d'autres besoins qu'à 20 ans. L'UTANO vous invite à une conférence offerte par

Rachel Mercure, sexologue

Le mardi 28 octobre 2025 à St-Quentin de
10 h à 11 h 30 au Club d'Âge d'Or Mgr
Morneau

Le mardi 28 octobre 2025 à Grand-Sault
de 14 h à 15 h 30 en après-midi au Club
d'Âge d'Or Assomption

Le jeudi 30 octobre 2025 à la bibliothèque
publique Mgr Plourde de St-François de
10 h à 11 h 30

Le jeudi 30 octobre 2025 à Edmundston au
Musée historique du Madawaska de 14 h à
15 h 30

À venir

Cet automne

Atelier en nutrition

Vous recevrez
l'invitation par courriel.

PRENDRE NOTE

que notre directrice générale sera
de retour le **6 septembre 2025**



Vous désirez apprendre l'**espagnol**,
adressez un courriel à utano@umce.ca
ou appelez à l'UTANO au 506-737-5095.

Dites-nous votre disponibilité
durant le jour ou en soirée.

Nous organiserons des classes s'il y a
assez de participants.

IMPORTANT

Vous avez déménagé?
Il serait important
d'informer le bureau
de l'UTANO afin de
mettre votre dossier
à jour. 506-737-5095



Vous avez changé d'adresse
électronique (courriel) ?
Veuillez-nous en aviser
afin que nous apportions les
corrections nécessaires.

12 habitudes pour un cerveau en santé à tout âge

Voici quelques conseils – fondés sur des données probantes – pour adopter un mode de vie sain et équilibré qui réduira votre risque de développer la maladie d'Alzheimer ou un autre trouble neurocognitif.

PRATIQUEZ DES ACTIVITÉS PHYSIQUES que vous aimez



RESTEZ EN CONTACT

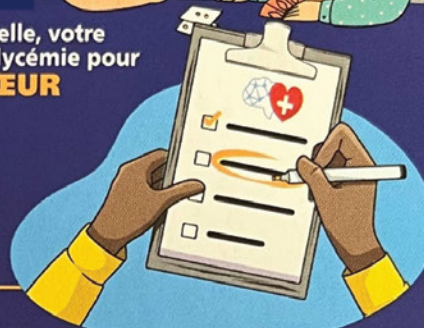
Avec votre famille et vos ami(e)s



Surveillez votre pression artérielle, votre taux de cholestérol et votre glycémie pour **PROTÉGER VOTRE CŒUR ET VOTRE CERVEAU**



TRAITEZ VOS PROBLÈMES DE SANTÉ pour maintenir la santé de votre cerveau



CONTINUEZ D'APPRENDRE et d'essayer de nouvelles choses pour faire travailler vos méninges



Essayez de **DORMIR SUFFISAMMENT**



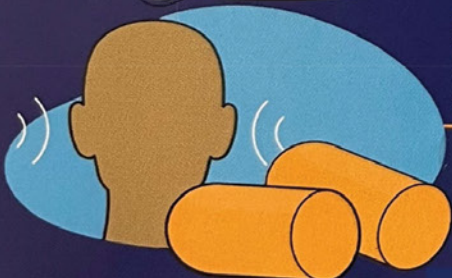
Portez attention aux signes de **DÉPRESSION**, et demandez de l'aide au besoin



LIMITEZ VOTRE CONSOMMATION D'ALCOOL



PROTÉGEZ VOTRE OÛIE et faites régulièrement évaluer vos facultés auditives



Faites chaque jour quelque chose de **MOTIVANT**



Mangez bien, gérez votre stress, évitez le tabac ou réduisez votre consommation, et

CONSULTEZ RÉGULIÈREMENT VOTRE MÉDECIN pour maintenir des habitudes saines



Évitez les activités qui pourraient causer **DES BLESSURES À LA TÊTE**



CONCOURS

Nombre de participants
au dernier concours : 42
Réponse du dernier concours :

RESPECT

Gagnantes :
Ginette Hachey, St-Jacques et
Murielle Lavoie, St-André

Prix du concours : 10 \$ pour chaque gagnant
Date limite : 3 OCTOBRE 2025

T	E	T	N	A	N	E	R	P	R	U	S
N	B	C	O	N	T	E	M	P	L	E	R
A	L	S	R	E	M	A	P	I	I	A	E
H	O	A	P	A	R	E	R	R	T	D	I
C	U	I	B	E	A	U	T	R	E	S	C
N	I	S	S	T	N	A	N	N	O	T	E
E	R	I	M	E	L	M	P	R	I	X	R
P	R	R	L	O	V	O	I	R	T	I	P
P	R	I	D	A	T	U	U	A	E	B	P
E	R	I	O	R	C	R	S	E	M	I	A
E	E	M	E	R	V	E	I	L	L	E	I
O	E	U	Q	I	F	I	N	G	A	M	N

Placez les mots suivants horizontalement,
verticalement ou diagonalement dans la grille.
Il restera 10 lettres pour faire un mot.

Thème : *Fascination*

AIME, AMOUR, APPRÉCIER, AUTRE, BEAU,
BEAU, CONTEMPLER, CROIRE, ÉBLOUIR,
ÉLIRE, ÉMERVEILLE, ESTIME, ETONNANT,
EXTASE, IDOLATRIE, MAGNIFIQUE, PAMER,
PARER, PENCHANT, PRISER, PRIX, SAISIR,
SURPRENANT, VOIR.

Veuillez prendre note qu'il est important de
fournir **votre nom** et **n° de téléphone dans
 le courriel** que vous envoyez avec votre
réponse du mot caché. Il est difficile de vous
identifier sans cela. Nous vous remercions à
l'avance de votre collaboration.

Université du Troisième Âge du Nord-Ouest Inc.
165, boulevard Hébert
Edmundston, NB E3V 2S8
ou envoyer votre réponse par courriel à :
lynne.theriault@umoncton.ca

Réponse : _____
Nom : _____
Adresse : _____
Ville : _____
Code postal : _____
Téléphone : _____



Jean-Pierre & Brigitte Caron
Owner / Propriétaire

St Quentin
115, rue Canada Street
St Quentin, NB E8A 1J3
T: 506 235 9008

EST 1968



Aimer, c'est important !
Être aimé, c'est impératif !
Se laisser aimer, c'est essentiel !



UTANO
165, boulevard Hébert
Edmundston, NB
E3V 2S8