

**U  
T  
A  
N  
A  
U  
T  
E**



UNIVERSITÉ DU TROISIÈME ÂGE DU NORD-OUEST Inc.

165, boulevard Hébert  
EDMUNDSTON, NB E3V 2S8


Téléphone : 506-737-5095

Courriel : [utano@umce.ca](mailto:utano@umce.ca)

Site web : [www.utano.ca](http://www.utano.ca)

décembre 2025

Vol. 30 N° 3



**« D'un foyer à l'autre,  
D'un cœur à l'autre,  
D'un endroit à l'autre.  
La chaleur et la joie de  
Noël nous rapprochent  
les uns des autres. »**

**Emily Matthews**

Bonjour à vous tous,

Nous voilà rendu aux Fêtes ! Notre campagne de financement avec notre calendrier 2026 va bon train. Nous aurions aimé que TOUS les membres de l'UTANO achète au moins un calendrier, mais nous devons respecter le choix de chacun. Pour ceux qui l'ont acheté : Merci de nous encourager ! Cette campagne de financement ne pourrait exister sans l'appui des différents commerces qui ont bien voulu contribuer, soit en argent, soit en cartes-cadeaux et parfois même aux deux. Merci du fond du cœur ♥. Votre générosité confirme que les aînés ont bien leur place.

Vous êtes nombreux à participer aux activités physiques suggérées et nous vous en félicitons ! Les instructeurs travaillent fort afin de vous offrir des sessions de qualité. Bravo pour votre implication et ça continue en janvier 2026 !

Les conférences, ateliers de littératie numérique, activités créatives et séances d'activités physiques ont formé un programme complet répondant à la fois aux besoins intellectuels, créatifs et corporels des participants. La diversité des activités a permis de toucher un large public et de favoriser l'apprentissage, la santé et le vivre-ensemble. Les participants ont exprimé un haut niveau de satisfaction et souhaitent la poursuite de ce type d'initiatives. C'est ce que nous prévoyons en l'attente d'une réponse positive d'une demande de subvention du programme fédéral Nouveaux Horizons pour les aînés 2026-2027.

Que Noël dépose dans vos cœurs une étincelle de douceur et que l'année nouvelle fasse fleurir vos plus beaux projets. Je vous adresse mes meilleurs vœux pour les fêtes et pour l'année à venir. Que 2026 soit synonyme de réussite et de belles opportunités !

*Julienne Desjardins,*  
présidente 2024 à aujourd'hui



## Calendrier de l'UTANO

20 \$

### Campagne de financement 2025-2026

- L'objectif est de vendre  
1 000 calendriers

- La vente des calendriers sera du  
1<sup>er</sup> octobre 2025 au 23 décembre 2025.

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

# Université du Troisième Âge du Nord-Ouest inc.

#### - Les prix :

- 52 prix de 50 \$
- 72 cadeaux ou chèques-cadeaux  
aux dates spécifiques indiquées (janvier à décembre)

- 1 prix pour la saison d'hiver de 500 \$

- 3 prix pour les saisons de 200 \$  
(printemps, été, automne)

- Une personne gagnante est éligible  
à tous les tirages.

. Les membres du conseil  
d'administration de  
l'UTANO sont éligibles  
pour le tirage.

*Un cadeau à s'offrir • Un cadeau à offrir*

3827 \$ en cartes-cadeaux

3700 \$ en argent

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

**ESSETRICS régulier**

Technique qui prévient, ralenti et guéri le vieillissement du corps en entier.

Conçu pour les personnes avec raideur relié à l'atrophie, aux limitations progressives ou sévères, aux douleurs chroniques ou qui recommencent l'activité physique après une période sédentaire ou une convalescence.

**ESSETRICS en douceur.**

Ce cours s'adresse à ceux et celles qui veulent retrouver la mobilité dans une (ou des) articulation et reprendre de la force.

Dans ce cours, il y plus de relâchement musculaire que dans un cours régulier et les séquences toniques sont moins longues.

Comme dans tous les cours Essentrics, nous travaillerons à allonger et tonifier tous les muscles afin d'équilibrer le corps, en respectant vos défis de mobilité (blessure, arthrose, etc.).

Les **vendredis** au PSL-021 de l'UMCE  
En alternance, un Essentrics régulier  
une semaine et l'autre semaine  
Essentrics en douceur, Essentrics  
régulier et ainsi de suite...

Du 23 janvier au 27 mars 2026  
De 10 h 00 à 11 h 00 10 \$ la session

Veuillez-vous inscrire en laissant un message au 506-737-5095 ou par courriel

[essentricsavecginette@gmail.com](mailto:essentricsavecginette@gmail.com);



**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.

**2026**  
**MON ANNÉE**  
**VERS LE BIEN-ÊTRE!**  
**EDMUNDSTON 50 ans +**

~PAVILLON SPORTIF~

**12 JANVIER**

*Programme de 12 semaines pour les femmes avec la  
possibilité d'un ou deux jours par semaine*

*~ Lundi et mercredi à 13h15 ~*

Économisez 25 \$ pour 2 jours par semaine ou  
Payer 160 \$ une fois par semaine

*Vous pouvez venir essayer un cours et voir si cela vous plaît  
avant de vous inscrire (16 \$).*



**PLACES LIMITÉES, RÉSERVEZ VOTRE PLACE !**

*Tous les exercices peuvent être modifiés*

**Contactez-moi pour plus d'informations 838-2954**

**Coach Certifié en Fitness et Nutrition Tina Nadeau**

**Au Club d'Âge d'Or**

Lac Baker

5 janvier pour 8 semaines  
de 10 h 30 à 10 h 30, 105 \$

Saint-François

5 janvier pour 8 semaines  
De 18 h 00 à 19 h 00, 105 \$

**Au Pavillon sportif, Edmundston**

Lundi 12 janvier 202  
pour 12 semaines  
de 13 h 15 à 14 h 15,

Mercredi 14 janvier 202  
pour 12 semaines  
de 13 h 15 à 14 h 15,

**YOGA sur CHAISE**

**LISE**

**ROY**

**À PROPOS DE MOI**

J'enseigne le yoga depuis 9 ans et j'ai complété une formation en nutrition holistique à Ottawa en 2019. Passionnée par la lecture et la nature, j'apprécie les moments simples du quotidien. Passer du temps avec ma famille et mes amis, surtout avec Lexi et Ellie, ce qui me rend très heureuse.

**PHILOSOPHIE**

Ma philosophie est axée sur la conscience et le bien-être. Chaque séance est un moment de reconnexion intérieure, dans un espace sécurisant et bienveillant.



2020-Shakti Leroy's Green River Yoga Studio.



856 chemin Rivière-Verte Road,  
Saint-Basile, NB

**Au PSL-021 à l'UMCE,**

**Les mardis de 13 h 30 à 14 h30**

**Du 20 janvier au 7 avril 2026**

**60 \$ pour 12 semaines**

**Inscription obligatoire au :**

**506-737-5095**

## Jouer à des jeux vidéo pour stimuler la mémoire

### C'est bon

En effet, des études ont montré que les jeux vidéo 3D stimulent la mémoire, l'attention et le raisonnement, entre autres. Par conséquent, ils pourraient aider à retarder le déclin cognitif. Bien que le Dr Thomas Tannou, gériatre, soit d'accord, il formule tout de même quelques nuances. « Il ne suffit pas de jouer régulièrement à des jeux vidéo pour améliorer ses fonctions cognitives, assure-t-il. Pour obtenir de réels bénéfices, il faut varier les activités stimulantes (mots croisés, casse-têtes, cours, etc.) pour faire travailler tous les circuits du cerveau. De plus, la pratique de jeux vidéo ne doit pas se faire au détriment des interactions sociales – un élément protecteur essentiel contre le déclin cognitif. Aussi, il faut jouer de façon raisonnable : de 30 à 60 minutes par jour suffisent pour obtenir des effets positifs. Enfin, ce ne sont pas tous les types de jeux vidéo qui conviennent. Les jeux d'action ou de tir qui génèrent du stress et de l'anxiété de performance ont des impacts négatifs. Il faut privilégier les jeux à vocation didactique ou conçus spécialement pour entraîner le cerveau. » Dernière condition pour un maximum de bienfaits sur le coco : avoir du plaisir à jouer. Sinon, on change d'activité !

### 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

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**

## AVANT-PROPOS

Avant que vous débutiez votre lecture, j'aimerais vous dire un énorme merci d'avoir donné pour la Fondation du Cancer du sein du Québec. Cette cause est tellement importante pour moi que j'ai déployé toute mon énergie à ce que vous passiez un bon moment. Atteinte d'un cancer du sein métastatique et toujours sous chimiothérapie après plus de deux ans, ce projet s'est infiltré dans mon cœur et s'est répandu dans mes tripes. Je me devais de tenir le flambeau de ce magnifique recueil et de le faire briller à ma façon.

Cette levée de fonds a pris vie lorsqu'une de nous, la merveilleuse Sabryna Gauthier, a eu la brillante idée de nous réunir pour une cause unique : le cancer du sein. Ce fléau qui touche de plus en plus de femmes chaque année. Puisque Sabryna a dû faire face à des imprévus, je me suis portée volontaire pour être le point de connexion de notre groupe d'auteurs rempli de bonnes volontés. Peu importe le nombre d'heures de travail, je ne pouvais pas considérer que ce projet n'aboutisse pas.

Et le voilà, entre vos mains. Ce roman contenant treize courtes romances inédites, ces pages imprégnées de nos plumes uniques, ces nouvelles qui vous feront vibrer. À chaque début d'une nouvelle histoire, rappelez-vous que tous les profits sont remis à la Fondation du Cancer du Sein du Québec. Et si jamais vous envisagez de vous attarder sur les coquilles, rappelez-vous que la majorité du travail est fait bénévolement. Bonne lecture ! *Mylène Bossé (originnaire d'Edmundston)*



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

S'il est vrai que la souplesse diminue avec l'âge, la situation devient encore plus grave quand on ne fait pas régulièrement de l'activité physique. Quelques courts exercices quotidiens vous aideront à prévenir l'ankylose.

Utilisez cette série de huit exercices comme pause durant la journée : devant la télévision, à votre bureau ou quand vous restez longtemps assis. Ces exercices sont faciles à faire, efficaces, sans aucun risque, et la diversité des mouvements proposés vous aidera à rester souple. Toutefois, si vous vous posez des questions ou si vous souffrez de troubles musculaires ou articulaires, consultez d'abord votre médecin.

Asseyez-vous sur une chaise droite, le bas du dos appuyé contre le dossier et les pieds bien à plat sur le sol. Respirez normalement, sans retenir votre souffle. Répétez chaque mouvement tant que l'effort reste sans douleur, puis augmentez progressivement le nombre de répétitions.

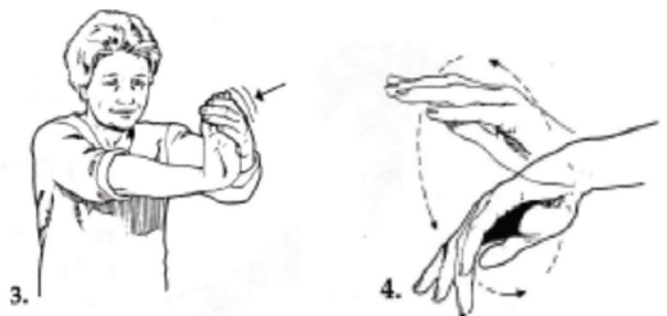
## Les épaules

1. Haussez une épaule à la hauteur de l'oreille, puis abaissez-la doucement. Répétez 4 fois avec chaque épaule.
2. Les bras pendants, effectuez lentement un mouvement de rotation arrière des deux épaules. Faites de 2 à 5 rotations complètes, relâchez et recommencez.



## Les mains, les doigts et les poignets

3. Le bras tendu, rabattez doucement les doigts vers l'arrière avec l'autre main.
4. Tournez les poignets dans les deux directions jusqu'à ce que leur souplesse revienne.



**Pizza Delight**  
EST 1968

Jean-Pierre & Brigitte Caron  
Owner / Propriétaire

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

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

## Le haut du dos

5. Penchez-vous vers l'avant, les bras tendus comme pour plonger. Maintenez de 5 à 10 secondes. Relâchez et faites rejoindre les mains derrière la chaise. Tirez doucement les épaules vers l'arrière. Recommencez.



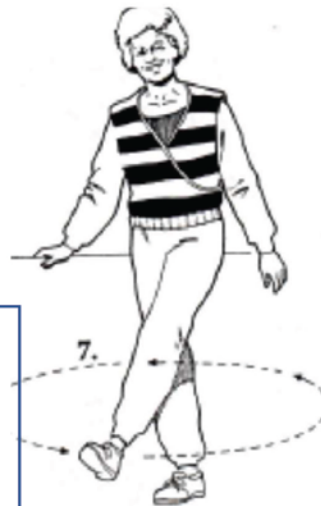
## L'abdomen

6. Inclinez le bassin et rentrez les muscles abdominaux, tout en appuyant le bas du dos contre le dossier de la chaise. Respirez normalement en comptant jusqu'à 5. Relâchez et répétez 3 fois.



## Les jambes et les hanches

7. Debout, en vous tenant à une chaise pour conserver votre équilibre, dessinez de 5 à 10 cercles complets avec une jambe. Répétez avec l'autre jambe.



## Les chevilles

8. Assis sur une chaise, allongez une jambe et faites pivoter le pied en dessinant de 5 à 10 cercles complets à partir de la hanche. Répétez avec l'autre pied.



Une musique d'ambiance rendra ces exercices plus agréables.



Faites place au mouvement



Institut de santé positive pour aîné(e)s Inc.



**ALLIANCE REALTY INC.**

www.alliancerealty.nb.ca

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



**DÉNEIGEMENT BELLE COUR**

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

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

- TONTE • DÉCHAUMAGE
- BALAYAGE STATIONNEMENT
- RACLAGE ET NETTOYAGE

8, 42<sup>e</sup> Avenue  
Edmundston, NB E3V 2Z2  
Ivanhoe Beaupré, Mathieu Sirois  
et Parise Beaupré, propriétaires

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

Pour les dates suivantes :

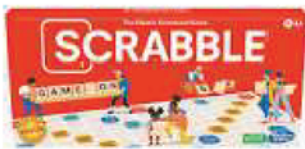
- 16 et 30 **janvier** 2026 - 6 et 20 **février** 2026
- 6 **mars** 2026 - 10 et 24 **avril** 2026



Regional Resiliency  
Résilience Régionale



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.



RUMMIKUB

*Villa des Jardins Inc.*

**POPOTTE ROULANTE**

Service de livraison de repas à domicile  
Hiver 2025- 2026



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



# Cerveau en 100-T

## Vive les gâteaux !!

1. Quel gâteau a des ailes ? \_\_\_\_\_
2. Quel gâteau n'est pas grand ? \_\_\_\_\_
3. Quel gâteau prend de l'âge? \_\_\_\_\_
4. Quel gâteau peut se boire? \_\_\_\_\_
5. Quel gâteau pourrait être une salade? \_\_\_\_\_
6. Quel gâteau vient du jardin? \_\_\_\_\_
7. Quel gâteau aime les lapins? \_\_\_\_\_
8. Quel gâteau est surtout utile dans le bain ? \_\_\_\_\_



Voir les  
réponses à la  
page 13

**À qui s'adresse ce programme ?**  
Cerveau en 100-T est destiné aux aînés qui vivent un vieillissement intellectuel normal.

9. Quel gâteau est tout à l'envers? \_\_\_\_\_

10. Quel gâteau se trouve en forêt? \_\_\_\_\_

11. Quel gâteau est une vraie singerie? \_\_\_\_\_

12. Quel gâteau est sanctifié? \_\_\_\_\_

13. Quel gâteau a du sang royal? \_\_\_\_\_

14. Quel gâteau est Hawaïen? \_\_\_\_\_

15. Quel gâteau est américain? \_\_\_\_\_

16. Quel gâteau est couronné ? \_\_\_\_\_

17. Quel gâteau est comme un calendrier? \_\_\_\_\_

18. Quel gâteau est celui d'Adam et Ève ? \_\_\_\_\_

### 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.

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



**PRENDRE NOTE**

Notre directrice générale sera absente du 12 décembre 2025 au 2 février 2026

**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.

Vous désirez apprendre l'espagnol, adressez un courriel à [utano@umce.ca](mailto:utano@umce.ca) ou appelez à l'UTANO au 506-737-5095.



Dites-nous votre disponibilité durant le jour ou en soirée. Nous organiserons une classe s'il y a assez de participants.

**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

<https://www.cljt.com/index.php/actualites/noel-aux-foyers> Emily Mathews

Page 6: Jouer à des jeux vidéo pour stimuler la mémoire p 22 Le Bel Âge ÉTÉ 2025, Page 11 Sorte de gâteaux source anonyme: Page 15 : 125 mots cachés éclairs, vol. 28 N° 3 l'Église #105 – Dernière

page : <http://cybercartes.com/15-facons-de-souhaiter-une-bonne-annee/>

Imprimerie : Imprimerie Moderne / Daigle Jackets

**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.

**Cours de Bridge**

débutant

le jeudi 8 janvier 2026.

Pour vous inscrire, téléphonez Francyne au 506-735-7072

# ça CLIC avec l'UTANO

## ateliers de littératie numérique

Il y aura deux ateliers de littératie numérique à l'hiver 2026.  
Les détails, les dates et endroits seront communiqués plus tard.

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



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

Réponses de la page 11



- # 1 des anges
- # 2 short cake
- # 3 anniversaire
- # 4 rhum
- # 5 aux fruits
- # 6 aux carottes
- # 7 de Pâques
- # 8 éponges, mousse
- # 9 renversé
- # 10 forêt noire
- # 11 aux bananes
- # 12 Saint Honoré
- # 13 Reine Éizabeth
- # 14 aux ananas
- # 15 Boston cream
- # 16 des Rois
- # 17 aux dattes
- # 18 aux pommes

### 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

## BISCUITS AU GRUAU ET AUX GRAINS DE CHOCOLAT

Toujours aussi populaires, pour les petits comme pour les grands.

$\frac{3}{4}$  de tasse de margarine  
 $\frac{3}{4}$  de tasse de cassonade tassée  
 $\frac{1}{2}$  tasse de sucre  
 1 œuf  
 2 c. à table d'eau  
 2 c. à thé de vanille  
 $\frac{3}{4}$  de tasse de faine tout usage  
 $\frac{3}{4}$  c. à thé de bicarbonate de soude  
 2 tasses  $\frac{1}{2}$  de gruau  
 1 tasse  $\frac{1}{2}$  de grains de chocolat

Battre en crème les 6 premiers ingrédients à vitesse moyenne du batteur électrique jusqu'à ce que le mélange soit léger et crémeux. Mélanger la farine et le bicarbonate. Ajouter au mélange crémeux, en battant à basse vitesse jusqu'à homogénéité. Incorporer le gruau et les grains de chocolat (ou raisins secs). Déposer la pâte par cuillerées combles sur des plaques de pâtisserie graissées. Cuire au four à 350°F (180°C), de 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce que les biscuits soient légèrement dorés. Ne pas trop cuire.

TRUC : Remplacer les grains de chocolat par des raisins secs. Cuire moins longtemps pour obtenir des biscuits plus tendres. Cuire plus longtemps pour obtenir des biscuits plus croustillants.

Préparation : 15 minutes  
 Cuisson : 15 minutes  
 Donne : environ 3 douzaines  $\frac{1}{2}$   
 Congélation : excellente



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



**CONCOURS**

Prix du concours : 10 \$ pour chaque gagnant  
Date limite : 3 février 2026

Nombre de participants au dernier concours : 58

Réponse du dernier concours :

**ADMIRATION**

Gagnants : Jeannot Hachey, Edmundston et  
Émérilda Cyr, St-Jacques

Placez les mots suivants horizontalement,  
verticalement ou diagonalement dans la grille.

Il restera 7 lettres pour faire un mot

Thème : *L'Église*

CATHEDRALE, CHAIRE, CHŒUR, CIERGES,  
CLERGE, CLOCHER, COUVENT, CURE,  
ENCENSOIR, EPITRE, JUBE, MESSE, NOVICE,  
ORGUE, PAROISSE, PRELAT, PRETRE, PRIERE,  
QUETE, RELIGION, SOUTANE, VITRAUX,  
VOCATION, VOIE,

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

**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](mailto:lynne.theriault@umoncton.ca)



Réponse : \_\_\_\_\_  
Nom : \_\_\_\_\_  
Adresse : \_\_\_\_\_  
Ville : \_\_\_\_\_  
Code postal : \_\_\_\_\_  
Téléphone : \_\_\_\_\_

Veuillez prendre note qu'il est important de  
fournir **vosre nom** et **no 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.

Voici votre coupon-rabais mentionné  
dans le dépliant des établissements  
honorant la carte de membre de l'UTANO

**SIMPLY FOR LIFE**  
*Mieux Vivre!*

Coupon-rabais  
À l'achat d'un mets à emporter  
recevez le 2<sup>e</sup> mets à moitié prix






Je souhaite que 2026 soit pour vous :

L'année de l'Amour

Pour vivre pleinement chaque jour

L'année de la Tolérance,

Pour donner à tout le monde, une chance!



UTANO  
165, boulevard Hébert  
Edmundston, NB  
E3V 2S8