



ESPÉRANCE

Quand la tempête sera passée  
Les routes apprivoisées  
Nous serons les survivants  
D'un naufrage collectif.

Avec le cœur en sanglots  
Et une destinée de grâces  
Nous serons heureux  
Simplement d'être en vie.

Et nous serrerons dans nos bras  
Le premier étranger  
Et nous remercierons le sort  
D'avoir gardé un ami.

Et puis nous nous rappellerons  
Tout ce que nous avons perdu  
Et nous apprendrons enfin  
Tout ce que nous n'avions pas  
appris.

Nous n'envierons plus  
Car tous auront souffert  
Et l'oisiveté, nous ne l'aurons plus,  
Mais bien la compassion.

Le bien commun aura plus de valeur  
Que tout ce que nous avons obtenu  
Nous serons plus généreux  
Et tellement plus engagés.

ESPÉRANCE... suite

Nous comprendrons la fragilité  
D'être vivant.  
Nous exsuderons l'empathie  
Pour celui qui est resté et celui qui est  
parti.

Le vieil homme nous manquera  
Qui mendiait une pièce sur le marché  
Dont le nom restera un mystère  
Et qui toujours était à tes côtés.

Et peut-être que le vieillard miséreux  
Était ton Dieu dissimulé.  
Jamais tu n'as demandé son nom  
Tant tu étais pressé.

Et tout deviendra miracle  
Et tout deviendra héritage  
Et la vie sera respectée,  
La vie que nous avons gagnée.

Quand la tempête sera passée,  
Je Te demande, Dieu, du fond de la  
honte Que Tu nous rendes meilleurs,  
Ainsi que Tu nous as rêvés<sup>2</sup>.

À propos de l'auteur voir page 3

Bonjour chers membres,

Enfin nous voici de l'autre côté de cette pandémie. Espérons que la situation s'améliore et qu'on puisse reprendre nos activités comme avant 2020.

Tant qu'à nous, ça bouge dans le bureau. Nous avons repris l'entraînement physique dans la région de Clair et Edmundston. Nous cherchons activement une personne qualifiée pour la région de St-Quentin et Grand-Sault pour qu'on puisse offrir des sessions de conditionnement physique.



Le cours de Cerveau en 100-T connaît un franc succès. On planifie de le reprendre à l'automne.

Suite au départ d'un de nos collaborateurs pour l'UTANAUTE, nous sommes à la recherche d'une personne intéressée à faire partie de cette équipe (3 rencontres par année).

Au fur et à mesure du déroulement de l'année, on souhaite activer plusieurs autres projets qui mijotent. Surveillez votre courriel et la publicité à la radio.

À cet effet, si vous déménagez ou que votre adresse courriel change, faites-le nous savoir pour qu'on puisse être en contact avec vous.

Merci aux membres du conseil d'administration pour votre assiduité et votre collaboration. Un merci spécial à notre directrice générale pour son dévouement et pour son travail méticuleux.

Enfin, chers membres, continuez à être prudents. Passez un bel été agréablement chaud.

On se donne rendez-vous le 4 mai pour l'AGA. Notez que le bureau sera fermé après cette date.

Prendre note que ceux qui ont acheté le **DÉFI UTANO**, le moment pour remettre la feuille réponse a été repoussé à l'Assemblée générale annuelle de l'UTANO, le 4 mai 2022.

Patricia Michaud  
Présidente

**Déneigement**  
*Belle Cour*  
8, 42 Avenue, Edmundston, NB E3V 2Z2  
Cell.: (506) 733-0809  
Ivanhoe Beaupré • Mathieu Sirols • Parise Beaupré  
Propriétaires  
bellecourgoutlook.com

**SERVICE RÉSIDENTIEL & COMMERCIAL**  
**DÉNEIGEMENT**  
**TONTE DE GAZON**

**Assemblée générale annuelle de  
l'UTANO**



**Université du Troisième âge du Nord-  
Ouest Inc.**

**Le mercredi 4 mai 2022 de 13h30 à 15h**

**Au Musée Historique du Madawaska**

**Bienvenue à tous !!**

**A propos de l'auteur** (page couverture)

C'est un poème, tiré du livre *Un temps pour changer* du Pape François, lu pendant le confinement, après l'avoir reçu d'un ami d'Argentine. Il y a eu une certaine confusion autour de l'auteur, probablement acteur et comédien cubain de Miami. Il m'a dit qu'il avait écrit *Esperanza* (Espérance) d'un seul jet, comme si Dieu l'avait utilisé comme canal. Cela s'est propagé de façon virale, émouvant beaucoup de gens – moi y compris. Il capte le chemin vers un avenir meilleur que j'ai essayé d'exprimer.

**Marché Donat Thériault IGA Extra**  
*En affaire depuis 1936*



**IGA extra**  
*Marché Donat Thériault*

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

**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



**Francine  
Landry**

174, rue de l'Église  
Edmundston, N.-B. E3V 1K2

Tél. : (506) 735-7222

Francine.landry@gnb.ca

Députée Madawaska-Les-Lacs-Edmundston

**PRENDRE NOTE**

À partir du **19 mai 2022**,  
le bureau de l'UTANO sera fermé  
pour la saison estivale.  
Retour le **6 septembre 2022**.



**UTANAUTE**

**Responsables:** Anne Church et Lynne Thériault

**Mise en page:** Lynne Thériault

**Comité:** Anne Church & Lynne Thériault

**Traitement texte:** Lynne Thériault

**Correctrice:** Estelle Paillard

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

**Références** – Page couverture : Un temps pour changer, Pape François p. 204. – Bien nourrir nos neurones par Isabelle Huot p.40 Le Bel Âge, décembre 2020 © CSSS Cavendish-CAU, 2008 (réimpression nov 2014) Muscler vos méninges ! – 125 mots cachés éclair, vol 28 no 3 l'imagination # 63 – Le hibou, stunejoke.com - La vie n'est pas d'attendre.....<https://citation-celebre.leparisien.fr/citations/>

**Imprimerie:** Imprimerie Moderne / Daigle Jackets

**Cartes de membre**

En cette période de pandémie, il est difficile de vous offrir des activités. Toutefois nous ne sommes pas les seuls car cette pandémie est mondiale. **Merci de vous joindre à l'UTANO !**

Si vous hésitez à renouveler votre adhésion comme membre de l'UTANO, permettez-nous de vous informer sur les avantages de l'acheter.

- Sentiment d'appartenance à un groupe
- Offre des rabais dans différents commerces
- Bulletin UTANAUTE livré à votre porte
- Conférences gratuites
- Activités divertissantes Jeudis amis, Cerveau en 100T

7 AVRIL - JOURNÉE MONDIALE DE LA SANTÉ  
Que faites-vous pour rester en bonne santé ?



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



(800) 899-4176 • [www.maisoncapdespoir.com](http://www.maisoncapdespoir.com)

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



**fondation**  
JEAN-PAUL OUELLET

(888) 409-1157 • [fondationjeanpaulouellet.org](http://fondationjeanpaulouellet.org)

210	210	210	210	210	210	210
16	82	13	38	61	48	13
210	210	45	63	41	48	13
210	210	11	50	59	20	70
210	210	52	25	41	25	67
210	210	20	59	31	56	44

Réponse de la page 9 Cerveau 100 T

## Gâteau renversé au sirop d'érable

**Ingrédients**

- 1 ½ c. à thé de poudre à pâte
- 1 tasse ½ de farine
- 1 tasse de sucre
- ½ tasse de graisse  
(Crisco/Tenderflake)
- 2 tasses de sirop d'érable
- 1 tasse d'eau
- ¼ c. à thé de sel
- ¾ de tasse de lait
- 1 c. à thé de vanille

**Instructions**

Ramollir la graisse en la mélangeant à l'aide d'une fourchette. Mélanger les ingrédients secs et ajouter le lait et la vanille.

Dans une grande tasse à mesurer mélanger l'eau au sirop d'érable. Étaler la pâte à gâteau dans une casserole allant au four, verser le sirop d'érable sur la pâte à gâteau, en faisant attention de ne pas faire de trou dans la pâte (utiliser le dos d'une cuillère à soupe). Cuire 30 minutes à 350 °.

\*\*\* Mettre une tôle à biscuit en dessous de la casserole \*\*\*

Bon appétit !

**Nourrir nos neurones**

Vous connaissez les caroténoïdes ? Selon une étude américaine réalisée sur près de 50 000 femmes, ces pigments antioxydants présents dans les fruits et les légumes, dont les carottes, auraient à long terme un effet bénéfique sur la fonction cognitive des femmes. Ce n'est donc pas pour rien que la Société d'Alzheimer du Canada recommande d'en manger en bonne quantité et de couleurs variés. Autant pour les personnes atteintes de la maladie qu'à titre préventif, il est aussi recommandé de consommer des produits céréaliers à grains entiers riches en fibres, des protéines animales maigres, des aliments riches en oméga-3 (poissons gras, tels saumon et sardines) et des noix, d'ajouter au menu fines herbes et épices, de maintenir un poids santé, de boire suffisamment d'eau et de planifier ses repas.

**IL FAIT QUOI LE HIBOU AU PRINTEMPS?**

**HIBOURGEONNE!**



**Dieppe**  
103, rue Champlain Street  
Dieppe, NB E1A 1N5  
T: 506 858 1891  
F: 506 857 8765

Jean-Pierre & Brigitte Caron  
Owner / Propriétaire

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

Aurevoir et Merci

C'est ce que nous devons dire à notre très cher collaborateur : **Gervais Thériault**.

Le coin de l'internaute était le fruit de sa création. Il a été impliqué depuis près de 8 ans comme responsable de l'UTANAUTE. Sa collaboration nous manquera !

Nous tenons à te dire Aurevoir et Merci pour ces belles années !

Veuillez prendre note des liens mentionnés ci-dessous.

Plusieurs conférences intéressantes en ligne.



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.

**connect aînés** VERS L'INCLUSION SOCIALE DES AÎNÉS

**INSCRIVEZ-VOUS** [www.connectaines.ca](http://www.connectaines.ca)

Un centre d'activités à distance qui permet aux personnes aînées... de se **RENCONTRER**, de se **DIVERTIR** et de **S'AMUSER**.

Présenté par :

Association francophone des aînés du Nouveau-Brunswick

Logos: UNI, an, Golden Champlain, Desjardins, RESTO DUCHE, Canada, etc.



<http://www.ajefnb.nb.ca>  
Facebook : AJEFNB

ASSOCIATION DES JURISTES D'EXPRESSION FRANÇAISE DU NOUVEAU-BRUNSWICK

*Le français, langue de travail et de service*

**NOEL GODBOUT**  
**TRANSPORT Ltd.** 1962  
SAINT-QUENTIN, NB 506-235-2492

« Un trouble de santé mentale impose souvent le travail d'une vie, soit un profond apprentissage de soi, de sa maladie et de la maîtrise de celle-ci. Pour arriver un jour à valser avec son état et à mener la danse. »

Nueva vida, c'est le récit d'un cheminement vers une nouvelle vie. C'est la preuve que, comme les chats, on peut retomber sur ses pattes neuf fois, sinon plus.

Après la parution de «Nueva vida», alors que tout devrait bien aller, Florence K sent encore le trou noir qui la guette. Puis un psychiatre pose enfin un diagnostic sur le précipice au bord duquel elle marche depuis plusieurs années : celui de la bipolarité de type II. À partir de ce moment, avec un suivi et un traitement adapté, elle a pu atteindre un équilibre durable.

Dans ce récit touchant, elle se livre avec transparence, pour briser les tabous et la solitude, plaider pour un meilleur accès aux soins et apporter de l'espoir à tous ceux qui connaissent les aléas vertigineux d'un trouble de santé mentale.



**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@alliancrealty.nb.ca

**CLINIQUE ACUPUNCTURE CHINOISE**

Chantal Michaud R. Ac.  
 Tel: (506)353-8880  
 61 rue de l'Église  
 Edmundston, N-B  
 E3V 1J6  
 acupuncturecmichaud@gmail.com



**JEAN-CLAUDE "J.C."**  
**D'AMOURS**  
 Centre Brunswick • Tél.: 838-1031

**Edmundston  
 Madawaska  
 Centre**

La vie n'est pas d'attendre que les orages passent, c'est d'apprendre comment danser sous la pluie.

Sénèque

### Concours

# de participants au dernier concours : 22

Réponse du dernier concours : **DÉBUT**

Gagnantes: Ginette Hachey d'Edmundston et Claudette Picard d'Edmundston

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

Placez les mots suivants horizontalement, verticalement ou diagonalement dans la grille. Il restera 5 lettres pour faire un mot.

**Thème** : L'imagination

ANGE, APPARITION, CRÉER, CROIRE, DÉFI, ERREUR, ÊTRE, ÉVEIL, FICTIF, FICTION, IDÉES, ILLUSION, IMAGE, INFLUENCE, INVENTIF, MIRAGE, NUAGE, RÊVASSER, RÊVER, RÊVES, SEMBLANT, SONGE, SUPPOSER, VISIONS

Prix du concours : 10 \$ pour chaque gagnant

Date limite : 30 MAI 2022

Envoyer à :

Université du Troisième Âge du Nord-Ouest Inc.  
165, boulevard Hébert  
Edmundston, N.-B. E3V 2S8 ou envoyer votre  
réponse par courriel à : [lynne.theriault@umoncton.ca](mailto:lynne.theriault@umoncton.ca)

Veillez prendre note qu'il est important de fournir votre nom et # de téléphone dans le courriel avec votre réponse du mot caché. Il est difficile de vous identifier sans cela. Nous vous remercions à l'avance de votre collaboration. ☺

Réponse : \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Ville : \_\_\_\_\_

Code postal : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

Complétez cette grille.

La somme de chaque colonne  
et de chaque rangée est la  
même. Voici les chiffres à  
placer dans la grille.



59 50 48 25 20 20 16

Voir les  
réponses à  
la page 4

						TOTAL
	44	56	31	59		
	67	25	41		52	
	70				11	
	13		41	63	45	
		61	38	13	82	
TOTAL						

RECYCLAGE

François Gauvin

739-6914

**J & L Warehousing Inc.**

Centre de remboursement

500, boul. de l'Acadie

Edmundston, N.-B. E3V 4H8

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

Qu'est-ce que **Cerveau en 100 T** ? Ce sont des sessions qui vous aideront à améliorer vos facultés du cerveau comme la mémoire, la concentration, la vigilance et bien plus, et ce, en stimulant vos deux hémisphères du cerveau par des jeux accessibles à tous. Les sessions vous aideront à maintenir et même améliorer vos compétences en langue, en mathématiques et même au niveau émotionnel. Entre-temps, nous vous proposons cette page afin de faire travailler vos méninges.

Vente de remorques  
ouvertes ou fermées

7, route 260, St-Quentin, NB E8A 2L5  
Tél. : **506 235-0022** • Cel. : **506 235-0255**



Nous avons le plaisir de vous annoncer qu'un projet fédéral *Nouveaux Horizons* pour les aînés, nous a été accordé.

**Le projet « Favoriser un vieillissement heureux » offre des ateliers de formation aux personnes de 50 ans et plus dans le Nord-Ouest Inc. du Nouveau-Brunswick. C'est un engagement de 10 semaines qui invitera les gens à se rendre à la salle de classe. Les gens apprendront à se brancher à des rencontres Zoom / Skype / Teams, ce qui permettra aux participants de rejoindre des amis, de la parenté et des conférences. Dix ateliers sur différents sujets vous seront offerts.**

Dans un premier temps, nous vous invitons à compléter le questionnaire aux pages 11 & 12. Ceci nous aidera à préparer les ateliers qui, nous osons croire, vous aideront à développer des habiletés dans ce domaine. Vous avez été nombreux à nous souligner l'importance d'une telle formation. Suite à la compilation des résultats, nous élaborerons une série d'ateliers pour aller vous offrir de la formation dans vos régions respectives.

Vous n'avez pas d'équipement? Nous pouvons vous aider. Nous avons quelques tablettes en inventaire dans chacune des régions. Vous pourrez en faire l'emprunt auprès des représentantes de région. **De plus, l'équipement acheté restera dans les régions et les gens pourront continuer à s'en servir.**

Nous tenons à remercier sincèrement M. René Arsenault, député de Madawaska-Restigouche pour l'obtention de ce projet.

Nom \_\_\_\_\_

# de téléphone \_\_\_\_\_

Courriel : \_\_\_\_\_

Région :

\_\_\_\_\_ Edmundston \_\_\_\_\_ Haut-Madawaska

\_\_\_\_\_ Grand-Sault \_\_\_\_\_ Restigouche

S. V. P. (✓) Cochez

1- b) Quel type de tablette ?

\_\_\_\_\_ Ipad ou \_\_\_\_\_ Android

1 a) – Je possède une tablette électronique. \_\_\_\_\_ oui  
\_\_\_\_\_ non

2 a) – J'utilise un téléphone cellulaire. \_\_\_\_\_ oui \_\_\_\_\_ non

3 – J'ai toujours un téléphone de maison. \_\_\_\_\_ oui \_\_\_\_\_ non

4 a) – Je possède un ordinateur portable. \_\_\_\_\_ oui \_\_\_\_\_ non

5 – Je peux faire une recherche internet sur :  
\_\_\_\_\_ Google \_\_\_\_\_ Safari \_\_\_\_\_ Yahoo \_\_\_\_\_ Bing \_\_\_\_\_2-b) Quel type  
de cellulaire ?

\_\_\_\_\_ Iphone

\_\_\_\_\_ Android

\_\_\_\_\_ un Flip

Voir image →

flip cell



4 – b) J'ai un

\_\_\_\_\_ ANTIVIRUS

\_\_\_\_\_ VPN

6 – Quel accessoire est le plus convenable pour moi ?

\_\_\_\_\_ téléphone intelligent \_\_\_\_\_ tablette \_\_\_\_\_ ordinateur portable

7 – J'effectue des achats en ligne.

\_\_\_\_\_ jamais \_\_\_\_\_ rarement \_\_\_\_\_ ça m'est arrivé une fois \_\_\_\_\_ j'adore \_\_\_\_\_ autres

8 – Compte bancaire et autres fonctions

\_\_\_\_\_ paie des factures \_\_\_\_\_ accès à mon compte en ligne \_\_\_\_\_ je sais faire des Etransfer

**Très important de nous faire parvenir ce  
questionnaire une fois complété à :**  
**Université du Troisième Âge du Nord-Ouest Inc.**  
**165, boulevard Hébert**  
**Edmundston, N.-B. E3V 2S8**

9 – J'utilise: \_\_\_ Messenger \_\_\_ Skype \_\_\_ Facetime \_\_\_ Zoom \_\_\_ Teams

10 – Je sais à quoi sert : \_\_\_ Facebook \_\_\_ Tiktok \_\_\_ Instagram

11 - Autres besoins : veuillez nous spécifier ce que vous aimeriez apprendre, connaître.

---

---

---

UTANAUTE  
165, boulevard Hébert  
Edmundston, N.-B.  
E3V 2S8