



À retenir par cœur



COMMENT RÉUSSIR DANS LA VIE ?

Parle – doucement

Mange – avec plaisir

Respire – profondément

Dors – suffisamment

Habille-toi – confortablement

Agis – avec bon sens

Travaille – patiemment

Pense – différemment

Comporte-toi – décemment

Gagne – honnêtement

Économise – régulièrement

Dépense – intelligemment

Bonjour chers membres,

Eh bien oui, l'automne cogne déjà à nos portes. Nous espérons que vous avez eu une période estivale plaisante et reposante, en compagnie de vos proches et de vos amis. Les festivals, les fêtes de famille et les réunions de classe furent parmi les activités très courues cet été. Quant au jardinage, le beau temps nous a permis d'en profiter au maximum. Les fleurs multicolores et les bons légumes du potager sont vraiment des baumes au cœur.

Le confinement devrait être chose du passé, alors les activités de l'UTANO se poursuivront à une vitesse grand V. Le cours de Cerveau en 100-T sera offert à nouveau, de même que le conditionnement physique, car ils ont connu un franc succès. Une autre activité intéressante vient également se greffer, soit l'apprentissage en informatique pour l'utilisation des tablettes (IPad ou autres) ainsi que des téléphones intelligents, afin que vous puissiez apprécier davantage ces outils technologiques en toute sécurité.

En mon nom personnel, je désire remercier sincèrement la directrice générale, Lynne Thériault, ainsi que la présidente sortante, Patricia Michaud, d'avoir bien voulu prendre le temps pour mon orientation au rôle de présidente de l'UTANO.

Je vous souhaite un automne rempli de belles couleurs et des activités variées, tant intérieures qu'extérieures. Je suis heureuse d'être votre présidente et d'œuvrer avec les membres du conseil d'administration et la directrice générale afin de vous offrir des activités à la hauteur de vos attentes et au meilleur de nos connaissances et de nos capacités.

Anne Charron, Ph.D
Présidente



CLINIQUE
ACUPUNCTURE CHINOISE

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

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

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



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 go, help starts at 211.

211 is a free, confidential service that connects people quickly to governmental, social, and community essential services.

UTANAUTE

Responsables: Anne Church et Lynne Thériault

Mise en page: Lynne Thériault

Comité: Anne Church & Lynne Thériault

Traitement de texte: Lynne Thériault

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

Références – Page couverture : À retenir par cœur – SYMPA Facebook post 25 juin 2020. – La vitamine C excite et empêche de dormir p.119, L'être humain utilise moins de 20 % de ses capacités cérébrales p.120 Vrai ou faux, auteure Lydia Mammar, Québec Loisirs © CSSS Cavendish-CAU, 2008 (réimpression nov 2014) Musclez vos méninges ! – 125 mots cachés éclairs, vol 28 no 3 l'imagination # 63 – Le hibou, stunejoke.com -

Imprimerie: Imprimerie Moderne / Daigle Jackets

Voici le conseil d'administration de l'UTANO pour 2022-2023 Université du Troisième âge du Nord-Ouest Inc.



Assises première rangée de gauche à droite : Francine C. Pelletier et Anne Charron
 Debout 2^e rangée de gauche à droite : Lynne Thériault, Patricia Coulombe, Pierrette Côté, Adèle Perron, Patricia Michaud et Lisa Côté
 Absents au moment de la photo : Anne Gauvin & Yves Sévigny

PRENDRE NOTE

À partir du **6 septembre 2022**,
le bureau de l'UTANO réouvrira
pour l'automne.



Marché Donat Thériault IGA Extra
En affaire depuis 1936

IGA extra
Marché Donat Thériault

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

31 AOÛT

**JOURNÉE INTERNATIONALE DE
PRÉVENTION DES SURDOSES**

En respectant la prescription de mes médicaments,
j'évite les risques d'accoutumance et de surdose.



**Maison
Cap d'Espoir**

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

(800) 899-4176 • www.maisoncapdespoir.com



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

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



fondation
JEAN-PAUL OUELLET

(888) 409-1157 • fondationjeanpaulouellet.org



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

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.



**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

Macaroni gratiné au poulet et aux pommes

Portions 2 | Préparation 15 min | Cuisson 15 min

Ingrédients

- 1 c. à thé d'huile de canola
- 1 tasse $\frac{1}{2}$ (160 g) de poulet haché maigre
- $\frac{1}{2}$ oignon, haché
- 1 gousse d'ail, hachée finement
- 1 pomme de type Cortland, pelée et coupée en dés
- 1 c. à thé de paprika
- $\frac{3}{4}$ de tasse de macaronis
- $\frac{1}{4}$ de tasse de lait 1 %
- $\frac{1}{2}$ tasse de ricotta 4% m.g.
- $\frac{1}{3}$ de tasse de fromage mozzarella léger, râpé
- 2. c. à soupe de chapelure
- Sel et poivre



ÉTAPES

- 1 – Dans une poêle antiadhésive, chauffer l'huile. Ajouter le poulet, l'oignon, l'ail, la pomme, le paprika, du sel et du poivre et cuire environ 5 minutes ou jusqu'à ce que la volaille ait perdu sa teinte rosée. Réserver.
- 2 – Pendant ce temps, cuire les pâtes dans une casserole d'eau bouillante salée en suivant le mode de préparation sur l'emballage. Égoutter et réserver.
- 3 – Dans un petit bol, mélanger le lait, la ricotta, la mozzarella et un peu de sel et poivre
- 4 – Préchauffer le gril du four (broil)
- 5 – Déposer les pâtes dans un petit plat à gratin et ajouter le mélange de poulet. Verser la sauce au fromage et mélanger. Saupoudrer de chapelure.
- 6 – Cuire sous le gril environ 5 min ou jusqu'à ce que le dessus soit bien doré.

Le programme d'exercices avec Claude Carrier est de retour cet automne pour Edmundston et Clair.

Pour la région de Grand-Sault et Saint -Quentin, nous sommes à la recherche d'un instructeur.

Les frais sont de 30\$
pour les semaines du
19 septembre 2022
au 14 novembre 2022
Durée de 10 semaines

L'horaire n'a pas été confirmé mais nous pouvons vous inscrire.

Pour vous inscrire :

Haut-Madawaska : Pierrette Côté, 992-2817

Restigouche : Adèle Perron 235-2292 ou Lise Banville 235-3043

Grand-Sault : Patricia Coulombe 473-6510

Edmundston : 737-5095

Bienvenue à tous !!



A LA RECHERCHE DE

Une personne est à la recherche de quelqu'un de fiable, responsable et désireuse de rendre service. Il s'agit de dormir à la maison d'une personne qui ne peut se déplacer. Cette démarche est pour assurer une présence dans la maison la nuit. Il vous est possible de dormir et une rémunération est assurée.

Si vous êtes intéressé, téléphoner au 737-5095



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.

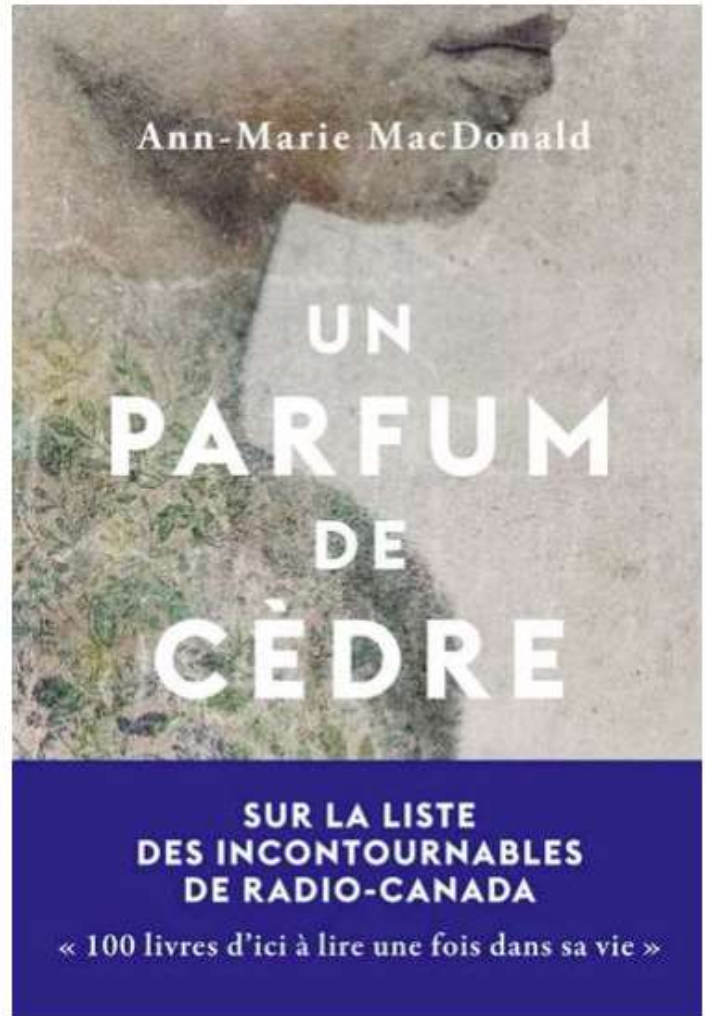
Marche vers le futur...

Vous avez plus de 55 ans et souhaitez devenir plus actif. Ce programme de 12 semaines est conçu pour vous ! Le programme en français a fait ses preuves, contribuant à améliorer la force, l'équilibre et à réduire les facteurs de risque de chutes. Capsules et exercices simples, sécuritaires et dynamiques communiqués par vidéoconférence par des animateurs formés.

- 1 – ÉVALUATION pour déterminer si ce programme peut vous convenir et mesurer vos progrès
- 2 – BOUGER exercice en groupe supervisés à distance et à poursuivre à la maison
- 3 – APPRENDRE capsules d'information sur les facteurs de risque de chutes
- 4 – AGIR moyens de prévenir et de diminuer vos facteurs de risque de chutes

On s'inscrit
au 737-5095

« Une famille hors du commun : mère morte trop jeune, ne laissant derrière elle qu'un tenace parfum de cèdre, père conduit aux pires excès par un amour débordant et quatre enfants, de la sainte nitouche à la fille perdue, liées entre elles par des secrets qui se dévoileront un à un. Ce roman est aussi le portrait inoubliable de l'île du Cap-Breton, en Nouvelle-Écosse, durant les premières décennies du siècle. Ann-Marie MacDonald possède à fond l'art des dialogues qui sonnent juste et des rebondissements spectaculaires. Son roman renferme la vie tout entière, de l'horreur à la douceur, de l'humour à la poésie, de l'opéra au jazz. Tantôt endiablée, tantôt lyrique, son écriture nous étonne et nous émeut sans fin. Saga familiale, chronique sociale, ode à la passion et à tous les autres visages qu'emprunte l'amour, Un parfum de cèdre a valu à son auteur de nombreuses récompenses et a recueilli un concert d'éloges. Dès les premières phrases, on comprend pourquoi. » Les traducteurs, Lori Saint-Martin et Paul Gagné.



Déneigement
Belle Cour
8, 42^e Avenue, Edmundston, NB E3V 2Z2
Cell.: (506) 733-0809
Ivanhoe Beaupré • Mathieu Sirois • Parise Beaupré
Propriétaires
bellecour@outlook.com

SERVICE RÉSIDENTIEL & COMMERCIAL
★ DÉNEIGEMENT
🌿 TONTE DE GAZON

Réponse de la
page 9
□ = 8
△ = 12
○ = 6
★ = 3



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

**Edmundston
Madawaska
Centre**

La vitamine C excite et empêche de dormir

C'est ____ vrai ou ____ faux ?



De nombreuses personnes ne mangent pas d'oranges le soir de peur de ne pas pouvoir dormir; les oranges ne provoquent pas d'affreux cauchemars, mais elles contiendraient une dose de vitamine C susceptible d'être à l'origine d'insomnies. La vitamine C a en effet une réputation d'excitant, au point d'énerver et d'empêcher de dormir.

Encore une idée à dormir debout, justement ! La vitamine C n'est en rien un excitant et ne peut en aucun cas perturber le sommeil ni l'activité cérébrale nocturne.

Et toutes les études médicales menées sur le lien entre vitamine C et sommeil ont abouti aux mêmes conclusions : la vitamine C n'énerve pas et n'empêche pas de dormir. Une petite orange, un kiwi ou une clémentine à la fin de votre diner n'aura aucune responsabilité dans l'éventuelle insomnie qui suivra !

L'être humain utilise moins de 20 % de ses capacités cérébrales

C'est ____ vrai ou ____ faux ?



Il paraît que chaque être humain n'utilise qu'une petite part – moins de 20 %, voire 10 % de ses capacités cérébrales. Les 80 % à 90 % de capacité cérébrale restant seraient une réserve, une sorte de friche dont l'exploitation autoriserait la mise en œuvre des aptitudes particulières, comme la télépathie par exemple.

Il s'agit d'une idée reçue qu'il semble difficile de déloger de la caboche de nombreux individus, même les moins obtus, et qui repose sur le fait établi que le cerveau n'est, en effet, pas mobilisé à 100 % par une activité.

Pourtant, toutes les observations scientifiques contredisent cette affirmation; le cerveau est en réalité rarement inactif, même si certaines de ses zones ne sont mises à contribution que pour des activités très précises.



R.C. TRAILER
SAINT-QUENTIN, NB
506 235 0255

Vente de remorques
ouvertes ou fermées

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



Pizza Delight
SINCE 1988

Jean-Pierre & Brigitte Caron
Owner / Propriétaire

Dieppe 103, rue Champlain Street Dieppe, NB E1A 1N5 T: 506 858 1891 F: 506 857 8765	St Quentin 115, rue Canada Street St Quentin, NB E8A 1J3 T: 506 235 9008
--	--

Quelle est la valeur du carré, du triangle, du cercle et de l'étoile ??

Voir les
réponses à
la page 7



Les cases laissées
libres valent 0

$\square =$
$\triangle =$
$\bigcirc =$
$\star =$

	$\square$	$\triangle$	$\bigcirc$	$= 26$
$\square$	$\triangle$	$\star$		$= 23$
$\square$	$\bigcirc$	$\star$	$\bigcirc$	$= 23$
$\bigcirc$	$\triangle$	$\square$	$\square$	$= 34$
$= 22$	$= 38$	$= 26$	$= 20$	

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.

Ce genre d'activité vous intéresse. Inscrivez-vous à votre bibliothèque publique. Les sessions sont offertes gratuitement en collaboration entre les bibliothèques et l'UTANO.

Bibliothèque publique Mgr-W.-J.-Conway (Edmundston) 737-6848

Bibliothèque publique Mgr-Plourde (Saint-François) 992-6052

Bibliothèque publique La Moisson (St-Quentin) 235-1955

Bibliothèque publique de Grand-Sault 477-7781

Les places sont limitées. Faites vite !





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

Ce projet intitulé ***Favoriser un vieillissement heureux*** offrira 5 ateliers de formation (en raison de 2 heures et demie la session) aux personnes de 50 ans et plus dans le Nord-Ouest du Nouveau Brunswick dans le domaine de l'utilisation d'appareils informatiques. Vous pourrez y apprendre, entre autres, à vous brancher à des rencontres Zoom / Skype / Teams vous permettant de rejoindre des amis, de la parenté et à participer à des conférences.

Ces ateliers seront offerts dans vos régions respectives.

Si vous n'avez pas d'équipement, nous pourrions vous aider. Il y aura 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 de s'en servir.

Pour vous inscrire :

Haut-Madawaska : Pierrette Côté, 992-2817

Restigouche : Adèle Perron 235-2292 ou Lise Banville 235-3043

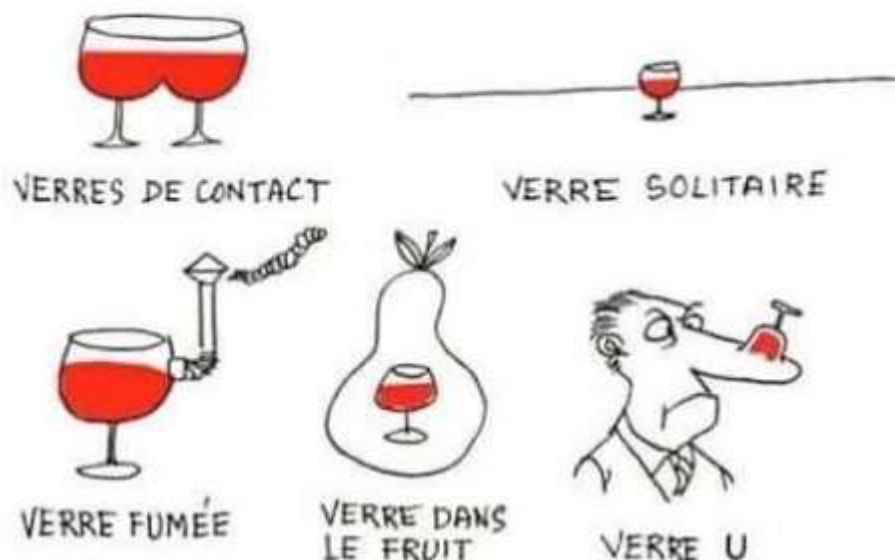
Grand-Sault : Patricia Coulombe 473-6510

Edmundston : 737-5095

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

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

Canada



Concours

de participants au dernier concours : 38

Réponse du dernier concours : FANTASIE

Gagnants : Renaud Bard d'Edmundston et Denise Gauvin de Grand-Sault

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

Placez les mots suivants horizontalement, verticalement ou diagonalement dans la grille. Il restera 7 lettres pour faire un mot.

Thème : C'est juste logique

ANIME, CAUSE, CERTAIN, DEMEURER, DURER, ENSEMBLE, ENTIER, EXISTER, FAIT, FONDER, JUGE, JUSTE, MATIERE, MORAL, NATURE, PENSEE, PERSONNE, RAISON, SONGE, SUJET, VALEUR, VERITABLE, VISIBLE, VIVRE, VRAI

Prix du concours : 10 \$ pour chaque gagnant

Date limite : 4 OCTOBRE 2022

Envoyer à

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

Veuillez prendre note qu'il est important de fournir votre nom et # 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.

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



*La liberté consiste à pouvoir faire
tout ce qui ne nuit pas à autrui.*

Déclaration des Droits de l'Homme de 1789 article # 4



UTANAUTE
165, boulevard Hébert
Edmundston, NB
E3V 2S8