



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

décembre 2022

Vol 28 No 3

L'avenir t'appartient....Surprends-toi !

« Regarde tout ce que tu as traversé jusqu'à présent. Regarde tout ce que tu as enduré, réussi, transcendé, et sois fier de toi. Regarde toutes les épreuves par lesquelles tu es passé, regarde tout ce que tu as souffert. Regarde ton passé, et sois fier de toi. Si tu es encore là, c'est parce qu'à chaque fois, tu as su, par ton courage, te relever. Alors regarde. Sois fier. »

- auteur inconnu -



Bonjour chers membres,

Que nous avons eu un magnifique automne rempli de belles couleurs et d'activités variées ! Le mois de septembre fut exceptionnel. Quant au mois d'octobre, il a été le plus chaud jamais enregistré au Canada. Bien sûr, le réchauffement climatique y est pour quelque chose, mais avouons que nous en avons quand même profité dans notre petit coin de pays nordique. Les après-midis étaient à couper le souffle ! Rien de tel pour le moral ! Un bon petit boost pour nous aider à affronter les aléas de notre hiver canadien !



Bien que les virus respiratoires soient toujours parmi nous, les activités de l'UTANO se poursuivront à l'hiver et au printemps 2023. Le cours de Cerveau en 100-T sera offert à nouveau dans les quatre régions desservies par l'UTANO (Edmundston, Grand-Sault, Haut-Madawaska et Saint-Quentin/Kedgwick), en collaboration avec les bibliothèques publiques et la municipalité de Drummond. Les cours sur la littératie numérique se continuent aussi (apprentissage en informatique pour l'utilisation des tablettes- iPad ou Android).

Certains d'entre vous sont peut-être déjà au courant : le gouvernement conservateur de Blaine Higgs a éliminé la subvention donnée aux Universités du Troisième Âge (UTA) et ce, partout dans la province. Par conséquent, des difficultés financières s'ensuivent et nos coffres se dégarnissent plus vite qu'ils ne se remplissent. Si ce n'était de la subvention reçue du Comité régional de la résilience et du *Projet fédéral Nouveaux Horizons pour les aînés*, il serait très difficile pour l'UTANO de continuer à vous offrir une programmation qui soit digne de ce que vous êtes en droit de recevoir. Ainsi, pour freiner un tant soit peu les dépenses, le conseil d'administration de l'UTANO a décidé avec un léger pincement au cœur que le bureau sera fermé en décembre et janvier, pour rouvrir de février à mai. Notre directrice-générale, Lynne Thériault, sera donc au chômage pour deux mois de plus pour l'année fiscale 2022-2023.

Si vous avez des idées qui pourraient aider à renflouer nos finances, par exemple par le biais de levées de fonds, de subventions dont nous ne connaissons pas l'existence ou par des moyens de rejoindre davantage de membres qui peuvent cotiser annuellement, prière de nous en faire part. Votre opinion et vos idées comptent pour nous.

J'aimerais terminer sur une note plus joyeuse. Les festivités du temps des Fêtes arrivent à grands pas. Les décorations sont toutes plus magnifiques les unes que les autres. Avec l'inflation fulgurante qui sévit, il s'agit peut-être d'un bon moment de faire preuve de sagesse en se faisant moins de cadeaux entre adultes. L'important, c'est d'être ensemble pour passer du bon temps en bonne compagnie, autant à l'extérieur qu'à l'intérieur. Jouer à des jeux de société, dévorer une série-télé ou des films de Noël en famille, des journées de glisse et de patinage, des soirées chocolat chaud et popcorn, autant de petites activités qui ne font pas trop mal au portefeuille et qui réchauffent nos cœurs.

En mon nom et en celui des membres du conseil d'administration, nous vous souhaitons un JOYEUX NOËL et une BONNE ANNÉE 2023 remplie de santé, de joie, d'amour et de sérénité à vous et à vos proches !

Au plaisir,
Anne Charron, Ph.D
Présidente

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

Canada

Nous avons le plaisir de vous annoncer que notre projet fédéral *Nouveaux Horizons* pour les aînés, se poursuivra jusqu'au début mars 2023.

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 de 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 régions. 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

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.



À retenir / Prendre note

Le bureau de l'UTANO est déménagé à l'Université de Moncton, campus d'Edmundston, au local PSL – 221, 2^e étage

Pour accéder au bureau, **4 options** :

- 1 – Utiliser l'entrée principale, prendre les escaliers, se rendre au niveau 2 et tourner à droite pour emprunter le corridor. Ce sera le 2^e local à votre droite.
- 2 – Utiliser la porte #03 (trottoir aux couleurs de l'arc-en-ciel), près du pavillon sportif, prendre les escaliers intérieurs, se rendre au niveau 2, tourner à gauche. Le bureau sera le 2^e local à gauche.
- 3 – Utiliser l'entrée sous la passerelle, porte #07, prendre l'ascenseur, sortir au niveau 2, emprunter la passerelle et filer toujours tout droit jusqu'au local PSL – 221
- 4 – Me téléphoner au 737-5095. J'irai à votre rencontre.

PRENDRE NOTE

À partir du **5 décembre 2022**, le bureau de l'UTANO sera fermé jusqu'au **6 février 2023**.

**IMPORTANT**

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



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

CLINIQUE
ACUPUNCTURE CHINOISE

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



**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

20 au 26
novembre
2022

Semaine nationale de sensibilisation
aux dépendances et
à l'usage de substances



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

UTANAUTE

Responsables: Anne Church et Lynne Thériault

Mise en page: Lynne Thériault

Comité: Anne Church & Lynne Thériault

Traitement de texte: Lynne Thériault

Collaboration: Estelle Dumont-Paillard,
l'équipe de pliage, l'équipe de distribution et
nos commanditaires.

Références – Page couverture : L'avenir
t'appartient Surprends-toi ! auteur inconnu. Cap sur
l'hydratation – p.34 Le Bel Age été 2022, – Cannelle
à volonté p. 40 Le Bel Âge décembre 2020 – C'est
bientôt le temps des restes ! p. 40 Le Bel Âge
décembre 2020 - 125 mots cachés éclairs, vol 28 no
3 Retour de voyage # 81 – Le hibou, stunejoke.com

Imprimerie: Imprimerie Moderne / Daigle
Jackets



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.

5

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 offert en français
a fait ses preuves, contribuant
à améliorer la force, l'équilibre
et à réduire les facteurs de
risque de chute



Capsules et exercices
simples, sécuritaires et
dynamiques communiqués
par vidéoconférence par des
animateurs formés.

ÉVALUATION
Pour
déterminer si
ce programme
peut vous
convenir et
mesurer vos
progrès

BOUGER
Exercices en
groupe
supervisés à
distance et à
poursuivre à
la maison.

APPRENDRE
Capsules
d'information
sur les
facteurs de
risques de
chutes.

AGIR
Moyens de
prévenir et de
diminuer vos
facteurs de
risque de
chutes.

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



Vous êtes intéressé à suivre le
programme? Communiquez avec

Lynne Thériault 737-5095

Pour plus d'information

capturez ce
code avec
votre caméra



Ce projet a reçu un soutien financier de la Société Sente en français (SSF)



UNIVERSITÉ DE MONCTON
Innovations sociales en santé



*Source: G. Lefebvre, D. Gosselin, D. Poirier, B. de Senneville, C. (2020). Évaluation de l'impact d'un programme innovant
de prévention des chutes offert par vidéoconférence. Canadian Journal on Aging / La Revue canadienne de vieillissement, 37(4), 588-596

Cap sur l'hydratation



Les besoins en

eau varient notamment selon le niveau d'activité physique, l'âge, le sexe ainsi que la température et l'humidité ambiantes. Au Canada, les recommandations sont présentées sous la forme d'apports suffisants (AS). Les AS tiennent compte de l'apport en eau totale, incluant l'eau et les boissons qui combinent 80 % des besoins d'hydratation, de même que les aliments.



Pourcentage d'eau contenu dans les fruits et légumes	
Fraises, melon d'eau, laitue, chou, céleri, épinards, brocoli	90-99 %
Pommes, raisins, oranges, carottes	80-89 %
Bananes, maïs, pommes de terre, avocats	70-79 %
Raisins secs	10-19 %

Au cours de la journée, le corps perd de l'eau via l'urine, les selles, la respiration, la peau et la sueur. Il envoie un signal de soif lorsque la perte de poids causée par la déshydratation atteint 1 %. À 5 %, des symptômes tels qu'une sécheresse au niveau de la bouche, des maux de tête et une difficulté à se concentrer apparaissent. À 10 %, elle peut être fatale. Il est donc important de remplacer les pertes hydriques régulièrement durant la journée afin de diminuer le risque de déshydratation.

Cannelle à volonté

Des chercheurs américains se sont intéressés aux propriétés hypoglycémiantes de la cannelle en évaluant ses effets sur le glucose sanguin de personnes prédiabétiques. Lors de l'étude, 51 participants ont reçu, trois fois par jour pendant 12 semaines, 500 mg de cannelle ou un placebo. Les résultats ont démontré que cette épice améliore la glycémie à jeun et la tolérance au glucose sans effets secondaires adverses. Une bonne nouvelle !



D'autres études impliquant plus de participants sur une plus longue durée seront nécessaires pour savoir si la cannelle pourrait aussi réduire les risques de diabète de type 2. En attendant, rien ne nous empêche de parfumer allègrement nos recettes à la cannelle durant la saison froide !

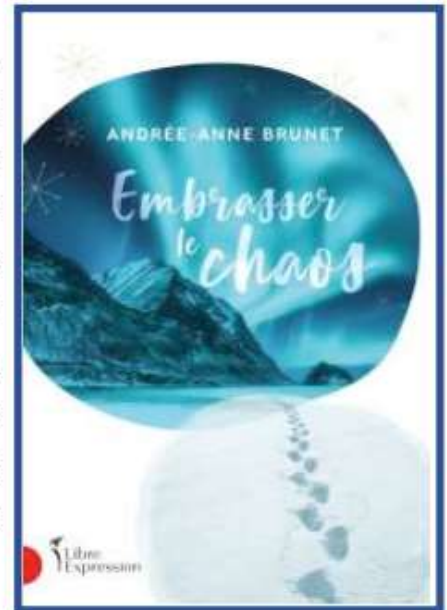


Vente de remorques
ouvertes ou fermées



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

Malorie vient de perdre son grand frère tant aimé, Arnaud, dans un bête accident. En vidant son appartement, elle tombe sur un carnet retraçant son récent voyage en solo en Islande. Interpelée par les mots d'Arnaud, elle décide de reproduire son *roadtrip*. Est-ce un hommage ou une tentative de le faire revivre d'une certaine façon ? Peu importe. C'est peut-être simplement ce dont elle a besoin pour faire la paix avec sa disparition. Dans le pays de l'hiver, Malorie traversera des tempêtes de neige, mais également des tempêtes intérieures qu'elle n'aura d'autre choix que d'affronter.



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

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: hermancelaplante@alliancerealty.nb.ca

déneigement
Belle Cour

8, 42 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

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

Réponse de la page 10 Cerveau en 100 T



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

**Edmundston
Madawaska
Centre**

Rencontres de conversation en espagnol à la Bibliothèque publique d'Edmundston



À partir du 13 janvier 2023 à la Bibliothèque publique d'Edmundston

Les 2^e et 4^e vendredis du mois à 15 h

La Bibliothèque publique d'Edmundston organise des cercles de conversation en espagnol bimensuels les 2^{es} et 4^{es} vendredis à 15 h. Les places sont limitées et l'inscription est obligatoire.

Pour plus d'information ou pour vous inscrire, contactez-nous au 737-6846 ou par courriel à biblioed@gnb.ca.

Appel à la population



L'Université de Moncton, campus d'Edmundston, est présentement à la recherche de logements pour ses étudiants.

Nous avons besoin :

- d'appartements
- de studios
- de chambres

dans la région d'Edmundston, afin d'héberger des étudiantes et étudiants pour une période d'un an.

Si vous pensez être en mesure d'offrir un logement, n'hésitez pas à nous joindre!

bit.ly/3DXV7AK

Date de début :

1er janvier 2023
1er septembre 2023

Renseignements :

506 737-5074
elogement@umoncton.ca



Stimulez vos méninges

À partir du 20 janvier 2023 à la Bibliothèque publique d'Edmundston

Les 1^e et 3^e vendredis du mois à 14 h, la Bibliothèque publique d'Edmundston présente des activités intellectuelles faciles et difficiles à compléter en groupe ; tels que des activités avec des chiffres, avec des lettres et des images. Venez pour travailler, discuter et rencontrer d'autres personnes. Inscription obligatoire au 737-6846 ou par courriel à biblioed@gnb.ca.



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



Complétez le
SUDOKU suivant !

Cerveau en 100-T

Voir les
réponses à
la page 7

Moyen

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

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) 737-6846

Bibliothèque publique Dr-Lorne-J.-Violette (St-Léonard) 423-3025

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

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



Les places sont limitées. Faites vite !

Ça sera bientôt le temps des restes !!

Des idées savoureuses pour éviter de gaspiller les incontournables du temps des fêtes.



La **dinde** : elle se conserve jusqu'à quatre jours au réfrigérateur et six (6) mois au congélateur. On peut la transformer en pâté avec des restes de patates pilées, ou l'apprêter en sandwich, taco, chili, soupe avec nouilles, riz frit ou risotto.

Les **patates pilées** : elles se transforment en croquettes en ajoutant des œufs et de l'oignon vert haché, puis en formant des boules à cuire au four ou à la poêle.

Le **saumon fumé** : À savourer au déjeuner avec un bagel tartiné de fromage à la crème ou à intégrer dans des salades, omelettes, quiches ou risottos.

Les **légumes** : À passer au mélangeur avec un peu d'eau ou du bouillon pour en faire une soupe aux légumes vitaminée.

Marché Donat Thériault IGA Extra
En affaire depuis 1936

IGA Extra
Marché Donat Thériault

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



Lorsque vous ne savez pas à qui demander, 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.



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.

CONCOURS

de participants au dernier concours : 38
 Réponse du dernier concours : FANTAISIE
 Gagnants : Renaud Bard d'Edmundston et
 Denise Gauvin de Grand-Sault

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

Placez les mots suivants horizontalement, verticalement ou diagonalement dans la grille. Il restera 8 lettres pour faire un mot.

Thème : Retour de voyage

BONZAGE, CADEAUX, CHER, CLIMAT,
 DÉBALLER, DÉÇU, DÉFAIRE, DÉJÀ, FATIGUE,
 LIEN, MAISON, OUBLI, PAQUETS, PHOTOS,
 RACONTER, RANGER, RAVI, RÉCITS, RÉPIT,
 REPOSE, REVENU, ROUTINE, TOUR,
 TRAVAIL, TRIAGE, TRISTE, VALISES, ZUT

Prix du concours : 10 \$ pour chaque gagnant
 Date limite : 6 février 2023

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

LUI, Y'É TANNÉ DES JOKES DE HIBOUX



FACQU'HIBOURASSE!

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

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.

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

Dans une année, chaque moment compte.

Nous vous souhaitons pour la Nouvelle Année :



*1 an d'allégresse
12 mois de plaisir
52 semaines de bien-être
365 jours de chance
8760 heures de succès
525 600 minutes d'amour*



Pour un total de 31 536 000 secondes de bonheur

Bonne et Heureuse Année 2023!

UTANO

165, boulevard Hébert

Edmundston, NB

E3V 2S8