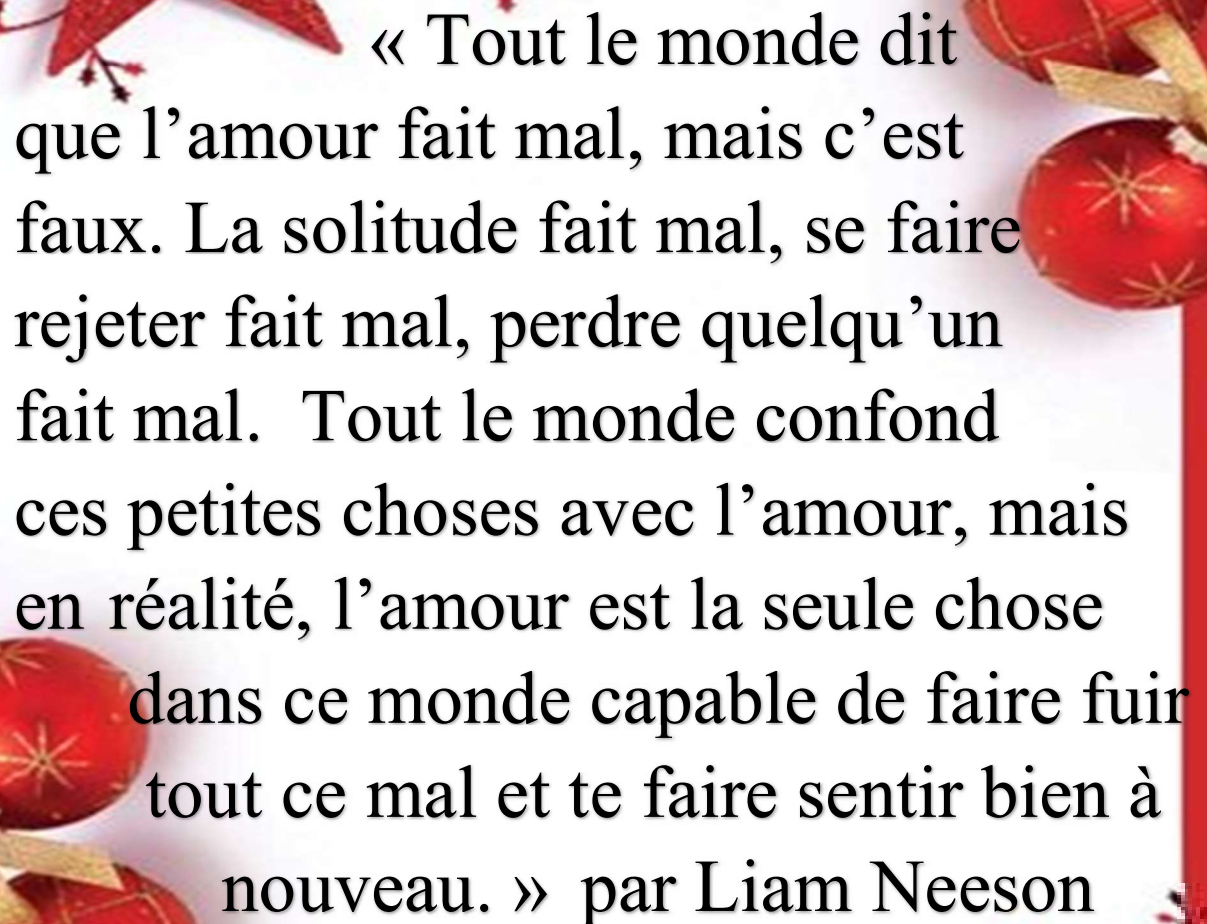




Décembre 2023

Vol. 29 N° 3

U
T
A
N
A
U
T
E



« Tout le monde dit que l'amour fait mal, mais c'est faux. La solitude fait mal, se faire rejeter fait mal, perdre quelqu'un fait mal. Tout le monde confond ces petites choses avec l'amour, mais en réalité, l'amour est la seule chose dans ce monde capable de faire fuir tout ce mal et te faire sentir bien à nouveau. » par Liam Neeson

Nous désirons vous souhaiter
JOYEUX NOËL !
et
BONNE ET HEUREUSE ANNÉE 2024

Bonjour chers membres de l'UTANO,

Bien que les virus respiratoires soient toujours parmi nous et que nous devions apprendre à vivre avec ces derniers, les activités de l'UTANO se poursuivent à l'hiver et au printemps 2024. Le cours de Cerveau en 100-T (santé) devrait être offert à nouveau dans les quatre régions desservies par l'UTANO 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). En ce qui a trait aux exercices, le programme Marche vers le futur devrait reprendre, ainsi que les exercices avec Claude Carrier. Des conférences spécifiques sur certains sujets seront également organisées. Surveillez les courriels de Lynne Thériault pour connaître les dates.



N'oubliez pas de renouveler votre adhésion à l'UTANO pour 2024. De plus, nous avons les billets UTANO-MANIA à vendre pour essayer de renflouer nos coffres. Si vous désirez faire votre part et en acheter ou surtout en vendre, faites-nous signe. Deux prix de 500 \$ et deux prix de 250 \$ sont à gagner. Un nombre limite de 4000 billets ont été imprimés, donc la chance de gagner est assez grande. Une invitation spéciale est lancée aux membres à vie de participer à l'achat de billets. Certains membres ont des billets, tout comme les représentantes de région, Pierrette Côté 506-992-2817, Francine C. Pelletier 506-258-3327 et Patricia Coulombe 506-473-6510. Pete's Dépanneur à St-Basile a accepté de nous vendre des billets, présentez-vous entre 12 h et 21 h, ils se feront un plaisir de vous vendre des billets.

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 pour 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.

Veuillez prendre note que le bureau de l'UTANO sera fermé en décembre et janvier, comme il l'a été l'hiver et l'été dernier.



Je joins ma voix à celle des membres du conseil d'administration pour vous souhaiter un JOYEUX NOËL et une BONNE ANNÉE 2024 remplie de santé, de joie, d'amour et de sérénité à vous et à vos proches !

Au plaisir,
Anne Charron, Ph.D.
Présidente

L'UTANO est un organisme à but non lucratif.

L'UTANO célèbre ses 30 ans !

L'UTANO a créé une loterie UTANO-MANIA

VENTE de billets 1 billet pour 5 \$

3 billets pour 10 \$

8 billets pour 20 \$



UTANO - MANIA

2 tirages de 500 \$

2 tirages de 250 \$

1^{ère} semaine du mois

de février 2024,
de mars 2024.

les billets seront en vente jusqu' au 30 janvier 2024

le vendeur du billet gagnant recevra 50 \$.

Bonne chance à tous !

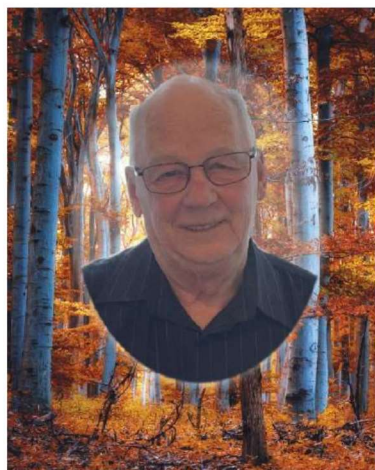
L'UTANO accepte les virements électroniques à l'adresse utano@umce.ca , nous vous enverrons les talons de participation (reçu) par la poste.

Aurevoir & Merci

Le conseil d'administration souhaite offrir ses derniers aurevoirs à deux personnes qui ont été impliquées et dévouées au sein du conseil d'administration de l'UTANO pendant de nombreuses années. Merci pour votre implication.

Adèle Perron

Jean-Pierre Angers



- Réponse de la page 10
1. Une chaise
 2. La tomate
 3. Le nez
 4. Un peigne
 5. Tim
 6. Un gant
 7. Un champion
 8. Ton ombre
 9. Tous les mois, on n'a pas dit que 28 jours !
 10. Une étoile

CLINIQUE
ACUPUNCTURE CHINOISE

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

Santé et mieux-être

Les bienfaits de la courge

Cultivées pendant des siècles par les peuples autochtones, les courges d'hiver regorgent de bienfaits pour la santé. Non seulement elles sont riches en antioxydants, qui neutralisent les radicaux libres dans l'organisme, mais elles contiennent aussi du fer, nécessaire au transport de l'oxygène et à la formation des globules rouges dans le sang. L'organisation mondiale de la santé a même reconnu l'usage médicinal des graines de citrouille pour traiter les symptômes de la vessie irritable et certains troubles associés à l'hypertrophie bénigne de la prostate. Source de vitamine A, d'oligo-éléments, de vitamine K et de vitamine C, la courge d'hiver se conserve plusieurs mois dans un endroit frais, sec et aéré. Autant de raisons d'en faire provision ! – Marie-Josée Roy

Portions

Pour 2 à 4 portions

Préparation

15 min

Cuisson

35 min

Congélation

Ne se congèle pas

Conservation

Se conserve de 2 à 3 jours au réfrigérateur



COURGE SPAGHETTI DE MAMAN

Ingrédients

1 courge spaghetti de taille moyenne, coupée en 2 dans le sens de la longueur et évidée

1 c. à soupe d'huile d'olive

Assaisonnement à salade (style La jardinière), au goût

1 tasse de jambon, coupé en petits dés

1 tasse de fromage mozzarella, râpé

Pour la béchamel

1 c. à soupe de beurre

1 c. à soupe de farine tout usage

1 tasse de lait

Sel et poivre au goût

Étapes

1. Préchauffer le four à 350 °F et placer la grille au centre. Tapisser une plaque à cuisson d'une feuille antiadhésive réutilisable, puis réserver.
2. Badigeonner les moitiés de courge d'huile d'olive, puis saupoudrer d'assaisonnement à salade.
3. Cuire au four pendant 30 minutes, ou jusqu'à ce que la chair se défasse facilement à l'aide d'une fourchette.
4. Pendant ce temps, dans une casserole, à feu moyen, faire fondre le beurre, puis ajouter la farine. Fouetter pendant 1 minute. Ajouter le lait et fouetter sans arrêt jusqu'à ce que la sauce épaississe. Assaisonner de sel et de poivre ou ajouter de l'assaisonnement à salade au goût.
5. Une fois les demi-courges cuites, les retirer du four. Déposer le jambon dans le creux des demi-courges, puis garnir avec la béchamel et le fromage mozzarella.
6. Remettre le tout au four, puis terminer la cuisson sous le gril afin que les demi-courges soient bien gratinées.
7. Déguster directement dans les demi-courges qui servent de bols

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

Ainsi, à chaque cours, on pratique des exercices cardio-pulmonaires, des exercices d'endurance et de force musculaire, des étirements, des exercices d'équilibre et de coordination (en apprenant des mouvements empruntés au *karaté énergétique*, 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, 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.**

Du 24 janvier 2024 au 27 mars 2024 les mercredis de 10 h à 11 h à Edmundston.

Le cours est offert par Claude Carrier.

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



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

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

Tél. : (506) 735-7222

Francine.landry@gnb.ca

Députée Madawaska-Les-Lacs-Edmundston

Francine
Landry




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



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^e mets à moitié prix



PRENDRE DE L'ASPIRINE QUOTIDIENNEMENT...CE N'EST PAS BON.



Selon le D^r Jean-François Tanguay, chef du service d'hémodynamie à l'Institut de cardiologie de Montréal, la prise quotidienne d'une faible dose d'aspirine pour réduire le risque de problème cardiaque ou d'accident vasculaire cérébral comporte un risque réel pour la santé des gens en bonne santé et sans antécédent cardiaque. « L'aspirine rend les plaquettes du sang moins collantes, ce qui prévient la formation de caillots. Le problème, c'est qu'en éclaircissant le sang, on augmente le risque d'hémorragie gastrique ou cérébrale. Les bénéfices de l'aspirine sont donc contrebalancés par le risque accru d'hémorragie. » En revanche, l'aspirine à microdose est souvent recommandée aux gens ayant déjà eu un accident cardiovasculaire afin de prévenir la récurrence ainsi qu'aux personnes susceptibles d'en subir un en raison de leurs antécédents médicaux ou familiaux. « Dans ces situations, le bénéfice de prendre de l'aspirine l'emporte sur le risque d'hémorragie », précise le D^r Tanguay. La bonne idée : en discuter avec son médecin.

NE PAS FAIRE SON LIT EN SE LEVANT

CE N'EST PAS MAUVAIS, MAIS.....

Une étude réalisée en Angleterre il y a plus de 15 ans concluait que le fait de remettre sa couette dès son réveil créait un lieu parfait pour les acariens, qui adorent l'humidité. Or, on sait maintenant que laisser le lit défait aurait peu d'impact sur la prolifération de ces petits arachnides. « Pour survivre, les acariens ont besoin d'un environnement affichant un taux d'humidité d'au moins 60 %, explique le D^r Stéphane Perron, médecin spécialiste en santé publique. Par conséquent, si l'humidité dans la pièce est élevée, faire ou ne pas faire son lit n'y changera rien. Les acariens vont se multiplier de toute manière. » Maintenir un taux d'humidité entre 30 % et 40 % est donc une excellente façon de lutter contre ces indésirables. Il faudra donc trouver une autre raison pour justifier son désordre !

- Jacqueline Simonneau





Dénéigement
Belle Cour

8, 42^e Avenue, Edmundston, NB E3V 2Z2
Cell.: (506) 733-0809

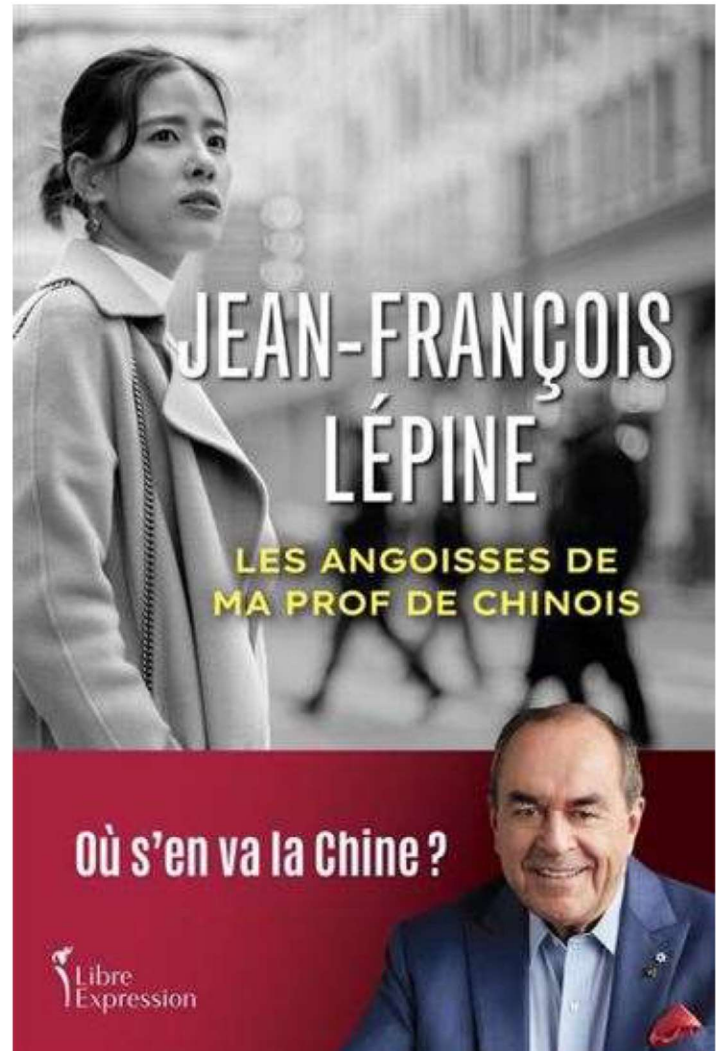
Ivanhoe Beaupré • Mathieu Sirois • Parise Beaupré
Propriétaires

bellecour@outlook.com 

SERVICE RÉSIDENTIEL & COMMERCIAL

 **DÉNEIGEMENT**
 **TONTE DE GAZON**

Jean-François Lépine fréquente la Chine et les Chinois depuis quarante ans. D'abord en tant que journaliste à Pékin au début des années 1980, jusqu'à un mandat de près de six ans, qui s'est terminé en juin 2021, en tant que diplomate à la tête du réseau des Représentations du Québec en Chine. Dans ce livre, il nous présente, grâce aux témoignages recueillis auprès des Chinois au cours de ces quarante années – dont ceux de sa professeure de mandarin –, un portrait de ce peuple qui rêve de reprendre sa place au centre du monde, ce qu'il pense de nous et ce que nous pouvons apprendre de lui.



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



BELLAVANCE
résidence funéraire • funeral home

YVON BELLAVANCE

Propriétaire
Directeur funéraire

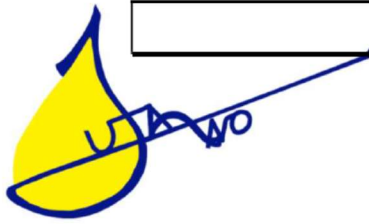
153, Chemin Canada
Edmundston, NB E3V 1V7

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.



PRENDRE NOTE Le bureau de l'UTANO sera fermé en décembre et janvier 2023 de retour le **6 février 2024**.

Bonjour,

Le conseil d'administration croit bon de rétablir la catégorie de membres à vie. Vous êtes nombreux à le demander. Nous tentons d'accommoder tous et chacun. Une bonne affaire pour tous ! La proposition sera soumise au vote lors de l'Assemblée générale annuelle de 2024.

Changement proposé aux Statuts et règlements en vue de l'AGA 2024

Article 4.2 Membre à vie :

Le conseil d'administration propose de réinstaurer la catégorie de membre à vie de l'UTANO, soit de remettre l'article 4.2 dans les Statuts et règlements.

À noter : Rien ne change pour les membres à vie actuels de l'UTANO.

IMPORTANT

Nous désirons vous informer que dorénavant, il y aura des frais de 5 \$ pour remplacer une carte de membre égarée ou perdue.



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 !

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



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

Edmundston
Madawaska
Centre

LE PROGRAMME NOUVEAUX HORIZONS POUR LES ÂÎNÉS

Financé par le gouvernement du Canada par le biais du programme Nouveaux Horizons pour les aînés
Funded by the Government of Canada's New Horizons for Seniors Program

Canada

L'Université du Troisième Âge du Nord-Ouest Inc est heureuse d'annoncer qu'elle a reçu un soutien financier dans le cadre du programme Nouveaux Horizons pour les aînés du gouvernement du Canada pour son projet ***Apprendre et avancer : Participation sociale des aînés.***

Ce programme fédéral de subventions et de contributions appuie des projets qui sont dirigés ou inspirés par des aînés et qui améliorent la vie d'autres personnes de la communauté.

Cet automne, nous vous avons offert un café-causerie sur les préarrangements funéraires ainsi que des ateliers en littératie numérique. Une visite au Noël chez Papi à St-Jean-de-la-Lande est en cours de planification. D'autres conférences sont à venir en 2024. Au plaisir de vous voir !

Nous remercions le programme Nouveaux Horizons pour les aînés du gouvernement du Canada pour le soutien financier accordé à l'UTANO. Ces fonds amélioreront considérablement la vie des aînés de notre communauté.

Pour en savoir plus, consultez le site [Programme Nouveaux Horizons pour les aînés – Projets communautaires.](#)



Qui suis-je ? 10 devinettes faciles

Voir les réponses à la page 3

Cerveau en 100-T



- N° 1. J'ai quatre pattes et un dos, mais je ne peux pas marcher ? _____
- N° 2. Je suis ronde, je deviens tout rouge au soleil, ma peau est parfaitement lisse et j'adore me glisser dans les salades en été. Qui suis-je? _____
- N° 3. Je porte des lunettes, mais ne je vois pas. Qui suis-je ? _____
- N° 4. J'ai des dents mais je ne mords pas. D'ailleurs je n'ai pas de bouche. Je n'ai pas de tête, pourtant j'ai souvent des cheveux. Qui suis-je ? _____
- N° 5. Le père de Tim a trois enfants : Brenda, Léo et _____
- N° 6. J'ai 5 doigts mais je ne suis pas vivant. Qui suis-je? _____
- N° 7. Je n'ai qu'un pied et je ne porte pas de chaussure. J'ai un chapeau mais pas de tête. Qui suis-je? _____
- N° 8. Je suis toujours avec toi et je copie tes mouvements. Mais tu ne peux jamais m'attraper ni me toucher. Qui suis-je? _____
- N° 9. Quel mois de l'année a 28 jours? _____
- N° 10. On me trouve dans le ciel, dans la mer et sur les sapins de Noël. Qui suis-je?

Qu'est-ce que **Cerveau en 100 T** ? Ce sont des sessions qui vous aideront à améliorer vos facultés cérébrales comme la mémoire, la concentration, la vigilance et bien plus, et ce, en stimulant les deux hémisphères de votre cerveau par des jeux accessibles à tous. Les sessions vous aideront à maintenir et même améliorer vos compétences en langue, en mathématiques et même votre bien-être 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 recommenceront bientôt. Inscrivez-vous ! 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



CONCOURS

Nombre de participants au dernier concours : 52

Réponse du dernier concours : CULTURE

Gagnants : Gisèle Castonguay de St-Quentin et Sophie Roy de St-Jacques

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.

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

Prix du concours : 10 \$ pour chaque gagnant
Date limite : 9 FÉVRIER 2024

Thème : Gardez le rythme

ADONNER, ALIGNE, ALLIE, ALTERNATIF, AUTANT, AVEC, AXER, CADENCE, DISTANCE, ÉGALITÉ, ÉGAUX, ÉGAUX, ENTRE, ÉTENDRE, FRÉQUENCE, INTERVALLE, MAINTENIR, MESURE, MÉTRONOME, MOMENT, PÉRIODE, POULS, RAPPORT, REELS, TEMPO, TEMPS, TENDU

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



Pssst !

As-tu ton billet pour
l'UTANO-MANIA ?



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 : _____

Vœux de paix, 
d'amour et de solidarité
 sur notre terre.

Agissons tous pour la paix dans le monde



UTANO
165, boulevard Hébert
Edmundston, NB
E3V 2S8