

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

Site web : www.utano.ca



Avril 2024

Vol. 30 N° 1

Six petites histoires qui en disent long

1 – Une fois, les villageois ont décidé de prier pour qu’il pleuve. Le jour de la prière, tous les villageois se sont réunis, mais un seul jeune garçon est arrivé avec un parapluie. C’est avoir la foi.

2 – Quand tu lances un bébé dans les airs, il rit car il sait que tu vas l’attraper. C’est avoir confiance.

3 – Tous les soirs nous allons nous coucher sans savoir si nous nous réveillerons le lendemain matin, mais nous réglons le réveille-matin quand même. C’est avoir espoir.

4 – Nous avons de grands projets pour demain sans rien savoir du futur. C’est être optimiste.

5 – Nous voyons la souffrance dans le monde, mais quand même, nous nous marions et avons des enfants. C’est l’amour.

6 – Sur le t-shirt d’un vieil homme, c’est écrit « je suis un jeune de 16 ans qui compte 64 ans d’expérience ». C’est avoir de l’aplomb.

Passez une belle journée et vivez votre vie
comme dans ces six histoires.
Souvenez-vous : les bons amis sont
les perles précieuses de la vie,
difficiles à trouver et impossibles à remplacer.

Chers membres de l'UTANO,

Quel hiver clément qui se termine ! La majorité d'entre nous n'a jamais connu rien de tel ! Notre moral en a grandement été amélioré. En espérant que ce beau temps se poursuivra !

En ce qui a trait aux activités de l'UTANO ayant eu lieu cet hiver, il faut souligner la belle visite Chez Papi en autocar de luxe en décembre pour voir de féériques décors de Noël. Dès la mi-janvier, les sessions d'exercices se sont poursuivies avec Claude Carrier et des sessions d'*Essentrics régulier* et *Essentrics en douceur* (adapté selon les personnes présentes) avec Ginette Ouimet s'y sont ajoutées. Le programme « Muscler vos méninges » s'est déroulé tous les deux vendredis à la Bibliothèque publique d'Edmundston. La formation de niveaux débutant et intermédiaire sur la littératie numérique (Ça CLIC avec l'UTANO) donnée par Francine C. Pelletier, membre du CA, fut de nouveau fort prisée par nos membres. Nous la remercions grandement. Des conférences sur des sujets divers vous seront présentées dans les quatre régions desservies par l'UTANO (voir vos régions respectives aux pages 8, 9, 10 et 11). Il se peut que certaines conférences soient déjà passées. Mais venez nombreux à celles à venir !!



La loterie UTANO-MANIA s'est terminée le 7 mars dernier (voir les gagnants à la page 4) et a permis d'amasser près de 3 000\$. Merci à ceux qui ont participé de près ou de loin. Cette somme d'argent sera bien investie dans nos activités et services.

Les festivités entourant le 30^e anniversaire de l'UTANO se tiendront à l'automne. Nous vous informerons des détails en septembre dans le prochain UTANAUTE (Vol. 30 N^o 2).

Je terminerai mon mandat de présidente à l'Assemblée générale annuelle du 17 avril 2024. Je demeurerai présidente sortante pour deux ans et je m'en réjouis. Merci à Lynne, la directrice générale, ainsi qu'aux membres du CA, de m'avoir si bien accompagnée dans cette belle aventure. J'en ressors grandie et à l'affût de tout ce que l'UTANO peut nous offrir gratuitement ou à petit prix.

Je vous souhaite un été à la hauteur de vos attentes. Vivement le soleil, la verdure, les fleurs et les bons légumes du potager!

Avec toute mon amitié,

Anne Charron, Ph.D.
Présidente de l'UTANO



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

28 JOURS

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

1 (800) 899-4176 • maisoncapdespoir.com



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

LE PROGRAMME NOUVEAUX HORIZONS POUR LES AÎNÉS

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 ***Tremplin vers les connaissances.***

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.

Les fonds serviront à offrir un atelier d'artisanat, des conférences sur différents sujets dont sur la littératie numérique, la santé mentale et l'alimentation.

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.](#)

GAGNANTS UTANO-MANIA



FÉVRIER

1^{er} prix

Marielle Landry-Lavoie, quartier St-Basile, se mérite 500 \$ et Margot Landry se mérite 50 \$ pour avoir vendu le billet gagnant.

2^e prix

Luc Michaud, quartier St-Basile, se mérite 250 \$ et Cheryl Michaud se mérite 50 \$ pour avoir vendu le billet gagnant.

MARS

1^{er} prix



Rino Deschênes, de Lac Baker, se mérite 500 \$ et Pierrette Côté se mérite 50 \$ pour avoir vendu le billet gagnant.

2^e prix

Denise Hébert, de Verret, se mérite 250 \$ et Pete's Dépanneur se mérite 50 \$ pour avoir vendu le billet gagnant.

PRENDRE NOTE

À partir du 3 mai 2024, le bureau de l'UTANO sera fermé pour l'été, de retour en septembre.



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://creatorvilla.com/six-little-stories-with-lots-of-meaning/> Page 6 : Porter son sac à main à l'épaule & Conserver les œufs dans la porte du frigo p 46 Le Bel

Âge mars 2024, Page 8 : Les molécules du bonheur, <https://nadiapaillard.com/les-hormones-du-sentiment-bonheur/>, Page 9 : Grands-pères au sirop d'érable p.

88 ÉRABLE par Micheline Mongrain-Dontigny, Salade de crevettes nordiques et avocat p. 98 – Mes meilleures recettes minceur par Cathy. Page 10 Les Rebus 1

<https://tipirate.net/imprimer/rebus/619-rebus-1>

Page 11 : 125 mots cachés éclairs, vol. 28 N° 3 le spécial du jour #57 – Dernière page : le bonheur

<https://citation-celebre.leparisien.fr/citations/70386>

Imprimerie : Imprimerie Moderne / Daigle Jackets

Merci à tous ! d'avoir acheté et vendu des billets et surtout de croire au potentiel de l'UTANO.

À LA PRÉSIDENTE

1994-1998 Jeannette Pelletier
 1998-2000 Claude Gervais
 2000-2005 Carmel Caouette
 2005-2007 Guy Richard
 2007-2009 Luc St-Jarre
 2009-2011 Linda Volpé
 2011-2013 Maurice Dufour
 2013-2015 Jean-Yves Ouellette
 2015-2017 Jean-Pierre Angers
 2017-2019 Guy Décarie
 2019- 2022 Patricia Michaud
 2022 à aujourd'hui Anne Charron

**COMITÉ ORGANISATEUR/
CONSULTANT**

1994-1998 Carmel Caouette

À LA VICE-PRÉSIDENTE

1994-1998 Dr. Gérard Giroux
 1996-1998 Claude Gervais
 1998-1999 Rita Vallillee
 1998-2000 Rodolphe Bolo Beaulieu
 1999-2000 Carmel Caouette
 2000-2002 Gabriel Couturier
 2000-2000 Jacques Michaud
 2002-2004 Gérard Dubé
 2002-2004 Gilbert St-Onge
 2004-2005 Guy Richard
 2005-2007 Luc St-Jarre
 2008-2009 Linda Volpé
 2009-2011 Ginette Bossé Losier
 2011-2013 Jean-Yves Ouellette
 2013-2013 Doreen Lynch Banville
 2014-2015 Jean-Pierre Angers
 2015-2017 Guy Décarie
 2017-2019 Patricia Michaud
 2019-2020 Noëline Lebel
 2020-2023 Yves Sévigny
 2023 à aujourd'hui Guy Lefrançois

**REPRÉSENTANT-E-S
EDMUNDSTON**

1994-1996 Jeanne Carrier
 1994-1998 Roger Laplante
 1996-1997 Delbert Plourde
 1997-1998 Rodolphe Bolo Beaulieu
 1998-1999 Dr. Gérard Giroux
 1998-2000 J. Norman Pelletier
 1999-2000 Dr. Laurier Thibault
 2000-2002 Anne Marchand
 2000-2002 Rodolphe Bolo Beaulieu
 2002-2004 Thérèse Martin
 2002-2004 Jean-Louis Lang
 2004-2006 Nicole Lévesque
 2006-2010 Georgianne Thériault
 2010-2011 Mona Bossé
 2011-2013 Ginette Bossé Losier
 2013-2015 Jackie Thériault
 2015-2020 Micheline Gauvin
 2020 à aujourd'hui Francine C. Pelletier

SECRÉTAIRE

1994-1996 Alfreda Bérubé
 1996-2000 Maurice Dufour
 2000-2002 Gaëtane Léger
 2002-2004 Jacqueline Clavet
 2004-2006 Thérèse Martin
 2006-2013 Nicole Comeau
 2013 à aujourd'hui Lisa Côté

TRÉSORIER

1994-1998 Lionel Martin
 1998-2000 Kenneth Bellefleur
 2000-2002 Jacques Beaulieu
 2002-2006 Rhéal Roy
 2006-2014 Conrad Bélanger
 2014-2019 Robert Côté
 2019-2020 Rachel Harvey-Deschênes
 2020 à aujourd'hui Anne Gauvin

**REPRÉSENTANT-E-S
HAUT-MADAWASKA**

1994-1998 Éva Landry
 1995-1999 Ludger Lang
 1998-2001 Gisèle Landry
 2001-2004 Éva Landry
 1999-2013 Betty Levasseur
 2013 à aujourd'hui Pierrette Côté

**REPRÉSENTANT-E-S
RESTIGOUCHE-OUEST**

1994-1995 Berthe Levesque Cyr Coulombe
 1994-1997 Cécile Desjardins
 1995-1999 Gisèle Caron
 1997-2002 Roland Gallant
 1999-2003 Pauline Aubut
 2003-2004 Rino Perron
 2003-2005 Roland Gallant
 2006-2007 Micheline Godbout
 2007-2010 Lisette Côté
 2010-2011 Martine Dubé Côté
 2011-2023 Adèle Perron
 2023 poste vacant

**REPRÉSENTANT-E-S BAS
MADAWASKA/GRAND-SAULT**

1994-1998 Rita Vallillee
 1996-1997 Alfreda Bérubé
 1997-1998 Dorice Michaud
 1997-2001 Jacqueline C. Ruest
 1999-2001 Rita Vallillee
 2000-2001 Odette Lapointe
 2002-2005 Nicole Mazerolle
 2006-2008 Cécile Bellefleur
 2002-2015 Gaëtane Morneault
 2016-2017 Patricia Coulombe
 2017-2019 poste vacant
 2019 à aujourd'hui Patricia Coulombe

Réponses de la page 10
 1. Vernis (verre – nid)
 2. Portefeuille (porte – feuille)
 3. Chapeau (chat – pot)
 4. Fauteuil (faux – t – œil)
 5. Clairon (clef – rond)
 6. Cartable (car – table)
 7. Pinceau (pain – seau)
 8. Fantare (faon – phare)
 9. Chalet (chat – lait)



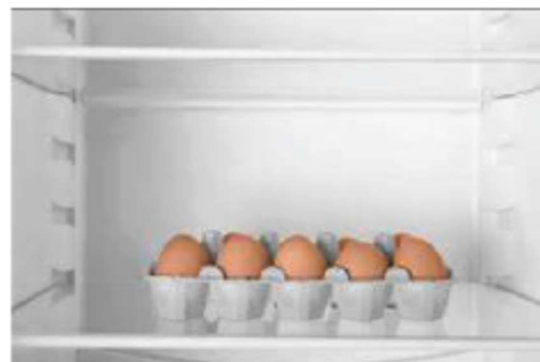
PORTER SON SAC À MAIN À L'ÉPAULE... CE N'EST PAS BON.

Selon la D^{re} Ingrid Dober, chiropraticienne porter un lourd sac à main à l'épaule est dommageable pour le dos, le cou et les épaules. « Plus le sac est gros et surchargé, plus il nuit à la posture et à l'équilibre. On a également tendance à soulever l'épaule pour supporter le poids et empêcher le sac de glisser, ce qui peut créer une torsion de la colonne vertébrale et une pression sur le bras et

à la jonction de l'épaule. Pour éviter ces troubles, le sac ne devrait pas peser plus de 4,5 kg (10 lbs). La sangle devrait être assez large pour éviter de comprimer le nerf entre le cou et l'épaule et pas trop longue. Aussi, le sac devrait être le plus près possible du nombril. Qui représente le centre de gravité du corps. Il est recommandé d'alterner régulièrement la position du sac afin de soulager les épaules. À noter que si on a le choix, il est préférable de porter son sac en bandoulière plutôt qu'à l'épaule. Bon à savoir : le port d'un sac à dos offre une meilleure répartition du poids entre les épaules; cela s'avère donc la meilleure option ». Il suffit d'y penser lors d'une prochaine séance de magasinage !

CONSERVER LES OEUFS DANS LA PORTE DU FRIGO... C'EST MAUVAIS.

Bien que plusieurs modèles de réfrigérateur comprennent un espace dédié aux œufs dans la porte, c'est le pire endroit où les entreposer. « L'ouverture fréquente du frigo durant la journée provoque des variations de température, parfois importantes, dommageables pour la conservation des œufs, précise Marc Hamilton, président de l'Association des microbiologistes du Québec. En retirant les œufs de leur emballage et en les plaçant dans la porte, on accélère le processus de vieillissement des œufs. Ceux-ci ont une durée de vie d'environ un mois au réfrigérateur, mais elle peut être réduite de moitié, voire plus, s'il y a un fort achalandage. Cela permet également aux bactéries présentes à la surface de contaminer les œufs. En effet, leur coquille n'est pas étanche; les bactéries et les odeurs dégagées par les aliments autour peuvent facilement traverser les pores. Le meilleur emplacement? Au milieu de la tablette centrale du réfrigérateur, là où la température est plus constante. Et pour prévenir la contamination bactérienne, on les garde dans leur contenant d'origine ou dans un récipient fermé hermétiquement pour faire barrière.







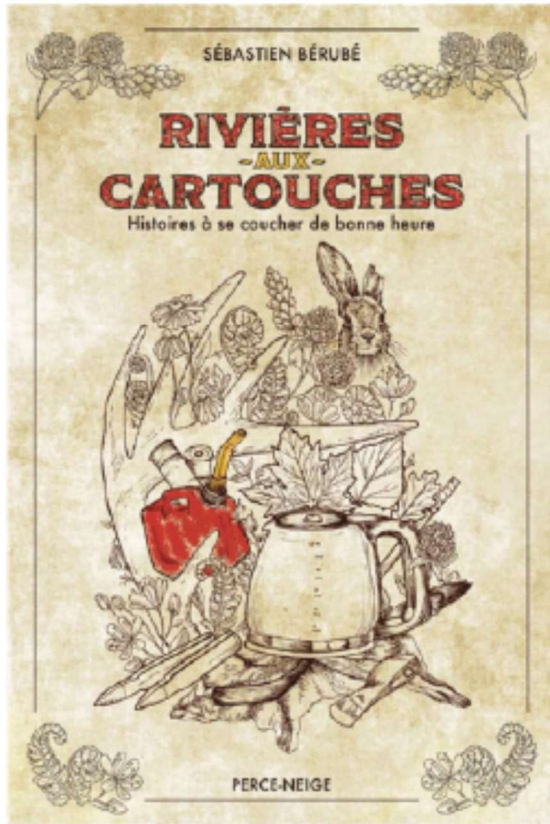
**ALLIANCE
REALTY INC.**

Tel.: (506) 735-1850
Res.: (506) 263-5550
385, rue Victoria St.
Edmundston NB E3V 2K3

Hermance Laplante
Propriétaire/Broker
E-mail: hermance@alliancerealty.nb.ca



www.alliancerealty.nb.ca



Rivières-aux-Cartouches s'est écrit comme on bâtit un village : à coups de légendes de sous-bois, de commérages de salon de coiffure, de secrets de famille, de rumeurs de cour d'école, d'aveux pis de mensonges. C'est une profusion de langues sales et de gorges enracinées de travers qui crient fort pour enterrer les autres. Mais suffit de se fermer la yeule pis de prêter l'oreille pour se rendre compte que les voix se mélangent pour finir par n'en former qu'une seule, celle du village. *Rivières-aux-Cartouches*, c'est ça. Pis si tu t'attends à un petit voyage tranquille, ce n'est définitivement pas la bonne place pour arrêter tanker.

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

Marché Donat Thériault IGA Extra
En affaire depuis 1936

IGA extra
Marché Donat Thériault

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



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

**Edmundston
Madawaska
Centre**



Dates & heures	Lieu	Titre de la conférence	Conférencières
Le mercredi 27 mars 2024 à 10 h	Club d'Âge d'Or Les Forges Saint-François	Les Programmes pour adultes du Développement Social (englobe Services à domicile et Foyer de soins)	Annie Martin-Beaulieu, travailleuse sociale clinique pour adulte
Dans le cadre du Salon du Livre d'Edmundston			
Le vendredi 5 avril 2024 à 10 h 30	Musée historique du Madawaska Edmundston	La nordicité dans la littérature d'ici	Catherine Lafrance, autrice
Le mercredi 17 avril 2024 à 14 h	Musée historique du Madawaska Edmundston	30 ^e Assemblée générale annuelle de l'UTANO	L'Université du Troisième Âge du Nord-Ouest (UTANO)
Le jeudi 18 avril 2024 à 14 h	Club d'Âge d'Or Les Forges Saint-François	Comment reconnaître l'exploitation financière et vous protéger des fraudeurs.	Lisa Légère, spécialiste de l'éducation de la Commission des services financiers et des services aux consommateurs
Le mardi 23 avril 2024 à 10 h 30	Club d'Âge d'Or Les Forges Saint-François	Découvrez comment vous pouvez faire une différence dans votre communauté, comment interagir avec les nouveaux arrivants et comment participer à leur intégration.	Martine Rioux, Coordinatrice Communauté francophone accueillante



Conférences – Edmundston

9

Dates & heures	Lieu	Titre de la conférence	Conférencières
Le mercredi 27 mars 2024 à 14 h	Musée historique du Madawaska Edmundston	Les Programmes pour adultes du Développement Social (englobe Services à domicile et Foyer de soins)	Annie Martin-Beaulieu, travailleuse sociale clinique pour adulte
Dans le cadre du Salon du Livre d'Edmundston			
Le vendredi 5 avril 2024 à 10 h 30	Musée historique du Madawaska Edmundston	La nordicité dans la littérature d'ici	Catherine Lafrance, autrice
Le mardi 16 avril 2024 à 19 h	Amphithéâtre PLL-019, Pavillon Louis A.-Lebel de l'Université de Moncton, campus d'Edmundston	Nouveau régime canadien de soins dentaires. Qui est admissible et quand s'inscrire?	Paryse Albert, spécialiste de services aux citoyens, Service Canada
Le mercredi 17 avril 2024 à 14 h	Musée historique du Madawaska Edmundston	30 ^e Assemblée générale annuelle de l'UTANO	L'Université du Troisième Âge du Nord-Ouest (UTANO)
Le jeudi 18 avril 2024 à 10 h 30	Musée historique du Madawaska Edmundston	Comment reconnaître l'exploitation financière et vous protéger des fraudeurs.	Lisa Légère, spécialiste de l'éducation de la Commission des services financiers et des services aux consommateurs.
Le mardi 23 avril 2024 à 14 h	Musée historique du Madawaska Edmundston	Découvrez comment vous pouvez faire une différence dans votre communauté, comment interagir avec les nouveaux arrivants et comment participer à leur intégration.	Martine Rioux, Coordonnatrice Communauté francophone accueillante



Dates & heures	Lieu	Titre de la conférence	Conférencières
Le mardi 13 mars 2024 à 10 h	Club d'Âge d'Or Mgr Morneau Saint-Quentin	Nouveau régime canadien de soins dentaires. Qui est admissible et quand s'inscrire?	Paryse Albert, spécialiste de services aux citoyens, Service Canada
Dans le cadre du Salon du Livre d'Edmundston			
Le vendredi 5 avril 2024 à 10 h 30	Musée historique du Madawaska Edmundston	La nordicité dans la littérature d'ici	Catherine Lafrance, autrice
Le mercredi 10 avril 2024 à 10 h	Club d'Âge d'Or Mgr Morneau Saint-Quentin	Les Programmes pour adultes du Développement Social (englobe Services à domicile et Foyer de soins)	Annie Martin-Beaulieu, travailleuse sociale clinique pour adulte
Le mercredi 17 avril 2024 à 14 h	Musée historique du Madawaska Edmundston	30 ^e Assemblée générale annuelle de l'UTANO	L'Université du Troisième Âge du Nord-Ouest (UTANO)
Le vendredi 19 avril 2024 à 10 h 30	Club d'Âge d'Or Mgr Morneau Saint-Quentin	Comment reconnaître l'exploitation financière et vous protéger des fraudeurs.	Lisa Légère, spécialiste de l'éducation de la Commission des services financiers et des services aux consommateurs.
Le jeudi 25 avril 2024 à 10 h 30	Club d'Âge d'Or Mgr Morneau Saint-Quentin	Découvrez comment vous pouvez faire une différence dans votre communauté, comment interagir avec les nouveaux arrivants et comment participer à leur intégration.	Martine Rioux, Coordonnatrice Communauté francophone accueillante



Dates & heures	Lieu	Titre de la conférence	Conférencières
Le mardi 22 mars 2024 à 14 h	Club d'Âge d'Or L'Assomption Grand-Sault	Nouveau régime canadien de soins dentaires. Qui est admissible et quand s'inscrire?	Paryse Albert, spécialiste de services aux citoyens, Service Canada
<i>Dans le cadre du Salon du Livre d'Edmundston</i>			
Le vendredi 5 avril 2024 à 10 h 30	Musée historique du Madawaska Edmundston	La nordicité dans la littérature d'ici	Catherine Lafrance, autrice
Le mercredi 10 avril 2024 à 13 h 30	Club d'Âge d'Or L'Assomption Grand-Sault	Les Programmes pour adultes du Développement Social (englobe Services à domicile et Foyer de soins)	Annie Martin-Beaulieu, travailleuse sociale clinique pour adulte.
Le mercredi 17 avril 2024 à 14 h	Musée historique du Madawaska Edmundston	30 ^e Assemblée générale annuelle de l'UTANO	L'Université du Troisième Âge du Nord-Ouest (UTANO)
Le vendredi 19 avril 2024 à 14 h	Club d'Âge d'Or L'Assomption Grand-Sault	Comment reconnaître l'exploitation financière et vous protéger des fraudeurs.	Lisa Légère, spécialiste de l'éducation de la Commission des services financiers et des services aux consommateurs.
Le mardi 24 avril 2024 à 13 h 30	Club d'Âge d'Or L'Assomption Grand-Sault	Découvrez comment vous pouvez faire une différence dans votre communauté, comment interagir avec les nouveaux arrivants et comment participer à leur intégration.	Martine Rioux, Coordinatrice Communauté francophone accueillante

Les molécules du bonheur & comment les pirater

DOPAMINE

L'hormone de la récompense

- Manger
- Atteindre un but
- Finir une tâche
- Activités pour son bien-être



OXYTOCINE

L'hormone de l'amour

- Sociabiliser
- Touché physique
- Caresser un animal
- Aider les autres

ENDORPHINE

Anti-douleur

- Faire du sport
- Écouter de la musique
- Regarder un film
- Rire

SÉROTONINE

Stabilisateur d'humeur

- Exposition au soleil
- Pleine conscience
- Être dans la nature
- Méditation



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

Grands-pères au sirop d'érable

Ingrédients :

1 tasse $\frac{1}{2}$ de farine tout usage

1 c. à soupe de poudre à pâte

$\frac{1}{2}$ c. à thé de sel

3 c. à soupe de beurre froid, en petits morceaux

$\frac{1}{2}$ tasse de lait

1 tasse et $\frac{1}{4}$ de sirop d'érable

1 tasse d'eau froide

1 tasse de crème 15 % ou 35 % (facultatif)

Portions : Pour 6

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 15 min

Étapes

1. Dans un bol moyen, mélanger la farine, la poudre à pâte et le sel. Disperser les morceaux de beurre sur la farine et frotter le tout entre les doigts jusqu'à ce que la texture soit friable. Ajouter le lait et remuer jusqu'à l'obtention d'une pâte

Si l'on fait cette étape au robot culinaire

Mélanger les ingrédients secs pendant quelques secondes. Déposer le beurre autour de la lame et faire fonctionner l'appareil par pulsions successives jusqu'à l'obtention d'une texture friable. Ajouter le lait pendant que l'appareil est en marche et arrêter celui-ci dès qu'une boule se forme.

2. Dans une grande casserole, porter le sirop d'érable et l'eau à ébullition en remuant sans cesse. À l'aide d'une cuillère à soupe, laisser tomber des boules de pâte dans le sirop bouillant en les espaçant. Baisser le feu, couvrir et laisser mijoter 15 minutes. Les grands-pères sont prêts lorsqu'un cure-dent inséré dans la pâte en ressort propre. Laisser tiédir.
3. Servir dans des bols creux et arroser de sirop de cuisson et si désiré, d'un peu de crème.

Salade de crevettes nordiques et avocat

2 c. à soupe d'huile d'olive

2 c. à soupe de jus de lime frais

2 c. à soupe de coriandre fraîche hachée

Sel au goût

Portions : Pour 4

Préparation : 25 minutes

1 avocat

1 poivron orange

1 petit oignon rouge

16 tomates cerises

1 tasse de maïs en grains

1 tasse de crevettes nordiques



1. Dans un saladier, mélanger l'huile avec le jus de lime, la coriandre et le sel.
2. Couper l'avocat, le poivron et l'oignon en dés. Couper les tomates en deux.
3. Ajouter le poivron, l'oignon, les tomates, le maïs, les crevettes et l'avocat dans le saladier. Remuer.

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



Faire des mots avec les illustrations

Cerveau en 100-T



Voir les réponses à la page 5

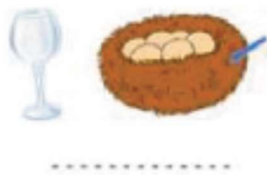
Exemple :

Scie tronc

(citron)

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.

N° 1.



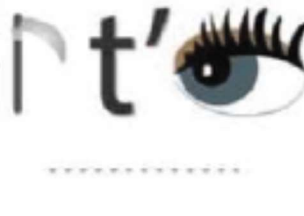
N° 2.



N° 3.



N° 4.



N° 5.



N° 6.



N° 7.



N° 8.



N° 9.



Ce genre d'activité vous intéresse? Inscrivez-vous à votre bibliothèque publique. Les sessions recommenceront en septembre. 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 : 58
Réponse du dernier concours :
ENSEMBLE
Gagnants : Dora Fournier de
St-Basile et Donata Thériault
d'Edmundston

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 9 lettres pour faire un mot.

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

Thème : *Le spécial du jour*

ADDITION, AIMER, BRASSERIE, CAFÉ,
CUISINE, EXTRA, GOÛT, HABITUE, JUS,
MANGER, METS, PLACE, PLAT, PORTION,
POURBOIRE, QUANTITÉ, REGAL, REPAS,
SALADE, SERVIR, SOUPE, TABLEAU, TABLES,
TAXE, THÉ, TOTAL

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

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



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

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



« Le bonheur, c'est l'art de faire
un bouquet avec les fleurs
qui sont à notre portée. »



Auteur inconnu

UTANO
165, boulevard Hébert
Edmundston, NB
E3V 2S8