



## Puissiez-vous avoir

Assez de bonheur pour vous garder aimable

Assez d'épreuves pour vous garder fort

Assez de soucis pour vous garder humain

Assez d'espoir pour vous garder heureux

Assez d'insuccès pour vous garder humble

Assez d'amis pour vous apporter réconfort

Assez de succès pour nourrir vos ambitions

Assez de richesse pour combler vos besoins

Assez d'enthousiasme pour continuer d'avancer

Assez de foi pour bannir la dépression

Assez de détermination pour rendre

chaque jour meilleur qu'hier.



Bonjour chers membres de l'UTANO,

Un semestre se termine, un autre débutera en 2025. Je suis heureuse de voir que vous êtes nombreux à participer aux activités proposées et que notre programmation suscite l'intérêt.



Saviez-vous que vous étiez une soixantaine de personnes à vous déplacer chaque semaine à Edmundston pour participer aux différents groupes d'exercices dirigés par Claude, Ginette et Tina? Ces groupes reprendront leurs activités à la fin janvier 2025. Leur moyenne d'âge est de 72 ans! Vous pouvez vous donner une tape sur l'épaule et vous féliciter!

On m'a dit que la célébration entourant le 30<sup>e</sup> anniversaire fut un succès sur toute la ligne. Des problèmes de santé m'ont empêchée d'y participer et vous m'en excuserez. Le conseil d'administration et moi croyons fortement aux rencontres sociales, et celles-ci nous ont manqué énormément. C'est agréable de savoir que vous avez été nombreux à y participer. Merci!

À la reprise des activités en 2025, nous travaillerons davantage à vous offrir des conférences. Ce qui est apprécié de tous. Il y aura également des ateliers en littératie numérique essentielle dans l'ère où nous vivons. Vérifiez vos courriels. Si vous n'en recevez pas, faites vos changements de coordonnées auprès de Lynne au bureau. Laissez un message s'il n'y a pas de réponse.

J'ai le grand plaisir de vous présenter l'équipe avec qui je travaille depuis mai 2024 (voir la photo ci-dessous)

Au nom du conseil d'administration et en mon nom personnel, je vous souhaite un chaleureux Temps des Fêtes où l'amour, la joie et la paix règnent en tout temps!

Julienne Desjardins, Présidente

Première rangée (assises) :

Lynne Thériault, directrice générale

Julienne Desjardins, présidente

Francine C. Pelletier, secrétaire

Deuxième rangée (debout) :

Danielle Bois, vice-présidente

Noella Sawyer, représentante Edmundston

Anne Gauvin, trésorière

Pierrette Côté, représentante Haut-Madawaska

Patricia Coulombe, représentante Grand-Sault

Anne Charron, présidente sortante.



# 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 des ateliers en littératie numérique et des conférences sur différents sujets.

Conférence: Edmundston, le mardi 18 mars, St-François le jeudi 20 mars, St-Quentin (avant-midi) et Grand-Sault le jeudi 27 mars (après-midi)

On a souvent tendance à minimiser les enjeux de santé mentale chez les personnes âgées. Pourtant, il est PRIMORDIAL de prendre soin de notre état psychologique lorsqu'on avance en âge. Viens en apprendre davantage sur le surmenage, l'anxiété et la dépression et SURTOUT COMMENT Y FAIRE FACE pour vivre plus sereinement au 3<sup>e</sup> âge. La présidente sortante de l'UTANO, Anne Charron, possède un doctorat en éducation des adultes, avec spécialisation en santé mentale. Elle vous entretiendra dans des mots simples sur le sujet et fera tirer une copie de son livre.

Pour vous inscrire veuillez composer le 506-737-5095 et préciser votre nom, votre région et les activités qui vous intéressent.

ça **CLIC** avec **l'UTANO**   
**ateliers de littératie numérique**  
Pour débutants seulement

Inscription obligatoire au 506-737-5095

Edmundston – le mardi du 4 février au 11 mars 2025

St-François – le jeudi du 6 février au 13 mars 2025

Grand-Sault – le mardi du 18 mars au 22 avril 2025

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](#)

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

Chaque cours comporte des exercices cardio-pulmonaires, des exercices d'endurance et de force musculaire, des étirements, des exercices d'équilibre et de coordination (fondés sur 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 et 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.

Un minimum de participants est requis

Du 21 janvier 2025 au 8 avril 2025, le mardi de 10 h à 11 h, 60 \$ pour 12 semaines à la salle d'expression corporelle PSL-021 de l'université de Moncton, campus d'Edmundston.

Le cours est donné par **Claude Carrier**.

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



### « Work out avec Tina »

Exercices pour femmes créés pour développer la masse musculaire améliorer l'équilibre et développer l'endurance.

La plupart des exercices se font assis, nous commençons par une séance d'échauffement et de musculation, puis nous passons à un « boost » cardio de 4 minutes, après nous pratiquons notre équilibre et nous terminons avec un bon 10 minutes d'étirements.

Haltères et corde élastique nécessaires.

**Edmundston,**

Du 22 janvier au 19 mars 2025 au Pavillon sportif,  
le mercredi de 13 h 15 à 14 h 15, 104 \$ pour 8 semaines

Un minimum de participants est requis.

**Lac Baker** – détails à confirmer au Club d'Âge d'Or du Lac Baker,  
\_\_\_\_\_ 78 \$ pour 6 semaines

**St-François** – début le 7 janvier 2025 au Club d'Âge d'Or Les Forges  
Le mardi de 15 h 45 à 16 h 45, 78 \$ pour 6 semaines



Le cours est donné par **Tina Nadeau**, pour plus d'info : 506-838-2954.

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

## « Essentrics et Essentrics en douceur »

ESSETRICS est un entraînement doux pour les articulations, dont l'intensité est ajustée par le participant. ESSETRICS est une technique sans impact, sécuritaire et thérapeutique, conçue pour faciliter vos mouvements dans n'importe quelle activité. Que ce soit le jardinage, le vélo, la marche ou autre, tous les mouvements sont dirigés en fonction de maximiser l'équilibre parfait de vos muscles, vos articulations et votre posture. ESSETRICS en douceur est conçu pour les personnes avec des limitations dues à des traumatismes, réhabilitation post chirurgie, personnes sédentaires et/ou des personnes qui souhaitent débiter un entraînement en respectant leurs incapacités et restrictions. Il s'agit d'un programme doux et adapté aux personnes présentes. Une amélioration de la condition physique est ressentie dès les premiers cours.

Du 24 janvier 2025 au 11 avril 2025, le vendredi

ESSETRICS de 10 h à 11 h , 120 \$ pour 12 semaines

ESSETRICS en douceur de 11 h 30 à 12 h 30, 10 \$ par semaine



à la salle d'expression corporelle PSL-021  
de l'université de Moncton, campus d'Edmundston.

Un minimum de  
participants est requis.

Pour plus d'information, communiquer avec Ginette Ouimet  
au 450-543-0308, instructeure Essentrics, certifiée niveau 4.

Veillez vous inscrire en laissant un message au 506-737-5095 ou par courriel  
essentricsavecginette@gmail.com

180, boulevard  
Hébert  
Suite 30  
Edmundston, NB  
E3V 2S7  
506 838 1031



jean-claude.d'amours@gnb.ca

Jean-Claude  
"JC" D'Amours

Député  
Edmundston-Madawaska-Centre



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



D'ÉNEIGEMENT  
**BELLE  
COUR**

RÉSIDENTIEL ET COMMERCIAL  
**506 733-0809**   
bellecour@outlook.com

- ÉPANDAGE D'ABRASIFS
- TRANSPORT DE NEIGE
- PELLETAGE MANUEL

- TONTE • DÉCHAUMAGE
- BALAYAGE STATIONNEMENT
- RACLAGE ET NETTOYAGE

8, 42<sup>e</sup> Avenue  
Edmundston, NB E3V 2Z2  
Ivanhoe Beaupré, Mathieu Sirois  
et Parise Beaupré, propriétaires

## VILAINE SALMONELLOSE

### C'est quoi?

La salmonellose est une infection causée principalement par la consommation d'aliments contaminés par une bactérie, la salmonelle, présente dans les intestins des animaux et des oiseaux. Ses symptômes incluent la diarrhée, les crampes abdominales, les nausées, les vomissements, la fièvre et les maux de tête. En général, ils surviennent de 6 à 72 heures après ingestion de l'aliment contaminé et durent de 3 à 7 jours.

### Comment les aliments sont contaminés par la salmonelle

Une personne infectée qui ne s'est pas bien lavé les mains manipule des denrées. Des aliments entrent en contact avec une surface de travail (planche à découper) ou un ustensile (pince, spatule, etc.) contaminé. Lors de la transformation de viande crue. Au moment de la culture ou de la cueillette si les fruits et légumes sont en contact avec du fumier contaminé.

Les cas de cantaloups contaminés par la salmonelle en décembre 2023 tout comme ceux liés à la laitue romaine quelques années plus tôt suscitent des inquiétudes chez les consommateurs. Petit guide sur cette toxi-infection alimentaire.

### 12 MESURES PRÉVENTIVES

Les pratiques alimentaires suivantes contribuent grandement à prévenir la salmonellose.

1. Ne pas consommer d'aliments qui font l'objet d'un rappel pour la salmonelle ([recalls-rappels.canada.ca/fr](http://recalls-rappels.canada.ca/fr)).
2. Ne pas cuisiner pour d'autres personnes si on pense avoir contracté la salmonellose.
3. Bien emballer les viandes et la volaille crues et les conserver dans la partie la plus froide du réfrigérateur.
4. Séparer les viandes et la volaille crues des autres aliments, notamment les fruits, les légumes, les aliments cuits et les aliments prêts à manger.
5. Se laver les mains avec du savon avant de cuisiner.
6. Bien nettoyer les fruits et les légumes crus.
7. Ne pas rincer la volaille et les viandes crues, car cela peut propager les bactéries à d'autres aliments, ustensiles et surfaces.
8. Se laver les mains avec du savon après avoir manipulé de la viande, de la volaille ou des œufs crus.
9. Laver les surfaces de travail et les ustensiles entre chaque utilisation.
10. Choisir des ustensiles et des plats différents pour les viandes crues et les viandes cuites.
11. Cuire les aliments adéquatement en vérifiant leur température interne à l'aide d'un thermomètre de cuisson. Par exemple, pour les poitrines de poulet, la température interne doit atteindre 74 °C (165 °F)
12. Ne pas laisser les aliments périssables (ex : les viandes, la volaille, les œufs, les produits laitiers, etc.) et les restes hors du réfrigérateur pendant plus de deux heures, ou une heure s'il fait très chaud (ex : coffre de voiture, pique-nique).



**LES BONNES QUESTION POUR SE PROTÉGER DES ARNAQUES****AVEZ-VOUS REÇU UN APPEL (OU UN MESSAGE TEXTE) BIZARRE DERNIÈREMENT?**

Oui, les fraudeurs utilisent encore le bon vieux téléphone et les messages textes pour contacter leurs victimes! Il est possible de recevoir un appel de quelqu'un qui se fait passer pour un représentant ou un proche de la famille (on songe à la fraude grands-parents), un message texte nous informant d'un découvert dans un compte ou un avis d'urgence pour payer des frais de livraison, ou encore un lien qu'il faut suivre pour obtenir un remboursement (d'impôt, d'assurance, etc.).

**Ce qu'il faut faire**

- Ne pas confirmer nos infos de carte de crédit ni notre NIP à qui que ce soit. Les institutions financières ou les commerces ne demandent jamais aux gens de valider ces renseignements.
- Se méfier de tout message qui demande une réponse urgente! Une vraie institution nous contactera par le biais de notre compte ou par une lettre officielle.
- Se connecter au compte de l'institution avec un ordinateur ou une tablette, sans cliquer sur le lien si on reçoit un courriel douteux.
- S'inscrire à la Liste nationale de numéros de télécommunication exclus du Canada ([Innte-dncl.gc.ca](http://Innte-dncl.gc.ca)) pour arrêter de recevoir des appels de sollicitation. C'est gratuit! Cela n'éliminera pas complètement les appels : les entreprises avec lesquelles on a déjà fait affaire pourraient continuer de nous contacter. Si on n'a plus envie d'être sollicités, il suffit de leur dire de ne plus nous appeler.

**Vous pensez être victime d'une fraude?**

Il faut contacter sans tarder :

- La police
- Son institution bancaire (le numéro est à l'endos de notre carte de paiement ou de crédit) :
- Le Centre Antifraude du Canada, [antifraudecentre-centreantifraude.ca](http://antifraudecentre-centreantifraude.ca) ou 1-888-495-8501

Dans notre prochaine édition nous traiterons des autres bonnes questions à se poser :

**Recevez-vous beaucoup de pourriels?**

**Comment vont vos finances?**

**Un nouvel amour à l'horizon?**



**ALLIANCE REALTY INC.**

[www.alliancerealty.nb.ca](http://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](mailto:hermance@alliancerealty.nb.ca)



## Connaissez-vous votre Université du Troisième Âge du Nord-Ouest inc.?

# Cerveau en 100-T

1. Quelle est la date (jour, mois et année) de la fondation de l'Université du Troisième Âge du Nord-Ouest inc. (UTANO)? \_\_\_\_\_
2. Où se situe le bureau de l'UTANO? \_\_\_\_\_
3. Qui était le président du conseil d'administration pour l'an 2001-2002?  
\_\_\_\_\_
4. Comment se nomme le journal d'information de l'UTANO? \_\_\_\_\_
5. Qui est président(e) actuel du conseil d'administration 2024-2025?  
\_\_\_\_\_
6. Depuis combien d'année l'UTANO est-elle en activité? \_\_\_\_\_

Voir les  
réponses à la  
page 11

Ce genre d'activité vous intéresse? Inscrivez-vous à votre bibliothèque publique. Les sessions recommenceront en janvier 2025. 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



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 et en mathématiques et même votre bien-être émotionnel. Entre-temps, nous vous proposons cette page afin de faire travailler vos méninges.

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<sup>e</sup> mets à moitié prix



ENTRE NOUS est un livre axé sur la connaissance de soi. Il explore l'importance de mieux comprendre nos émotions et les mécanismes de notre personnalité afin de maintenir une bonne santé mentale tant sur le plan individuel que collectif. ENTRE NOUS nous donne accès à la science derrière la santé du cerveau, met en lumière nos signatures émotionnelles uniques et puise à même les histoires personnelles de l'auteur, qui partage avec les lecteurs différents aspects de son propre cheminement. De plus, l'ouvrage est enrichi d'entrevues exclusives avec les meilleurs spécialistes québécois, canadiens et internationaux – psychologues, scientifiques, intellectuels.



CLINIQUE  
ACUPUNCTURE CHINOISE

Chantal Michoud R. Ac.  
Tel: (506)353-8880  
611 rue de l'Église  
Edmundston, N-B  
E3V 1J6  
acupuncturecnic@icloud.com

## 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



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

**IMPORTANT / À RETENIR**

Le bureau de l'UTANO est maintenant déménagé **d'ÉTAGE** à l'Université de Moncton, campus d'Edmundston, au local PSL-123 , **1<sup>er</sup> étage**

Pour accéder au bureau,

1 – Utiliser la porte **3**, près du pavillon sportif, en empruntant le trottoir aux couleurs de l'arc-en-ciel, monter l'escalier intérieur, se rendre au niveau 1, (9 marches), tourner à gauche. Le bureau sera la 2<sup>e</sup> porte à gauche.

2 – Téléphonnez-moi au 506-737-5095. J'irai à votre rencontre.

**PRENDRE NOTE**

À partir du **10 décembre 2024**, le bureau de l'UTANO sera fermé pour le congé des Fêtes.  
De retour le **10 février 2025**

**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://arcie188.fr/bibspiritualite/arcie188-prieredeserenite.htm>

Page 6 : Vilaine salmonellose p. 44

Le Bel Âge décembre 2024, Page 7 : Les bonnes

questions pour se protéger des arnaques p. 32 Le Bel

Âge octobre 2024 Page 11 : 125 mots cachés éclairs,

vol. 28 N° 3 Au royaume des petits # 106 – Dernière

page : <http://cybermag.cybercartes.com>

15-facons-de-souhaiter-une-bonne-année/2018-10-11

**Imprimerie** : Imprimerie Moderne / Daigle Jackets

**IMPORTANT**

Vous avez déménagé? Il serait important d'informer le bureau de l'UTANO afin de mettre votre dossier à jour . 506-737-5095



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

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**



## CONCOURS

Veillez 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.

Nombre de participants  
au dernier concours : 52  
Réponse du dernier concours :

SOURIEZ

Gagnantes :  
Cheryl Michaud, Edmundston et  
Lise Collin, Edmundston

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 : 3 FÉVRIER 2025

**Thème :** *Au royaume des petits*

AMIS, AMOUR, APPRENDRE, BABILLER,  
BAMBIN, BAVETTE, BERGER, BIEN, CHOIX,  
COUCHE, CUBE, ENFANTS, ENSEMBLE,  
FILLETTE, GAMIN, GARDER, JEUX, JOUER,  
JOUET, JOURNÉE, LANGES, LARME, PAYE  
PRIX, REPAS, REPOS, TEMPS

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



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

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

Réponses de  
la page 8  
1. Le 23 mars  
1994  
2. À l'UMCE,  
local PSL-123  
3. Carmel  
Caouette  
4. UTANAUTE  
5. Présidente  
Julienne  
Desjardins

Réponse : \_\_\_\_\_  
Nom : \_\_\_\_\_  
Adresse : \_\_\_\_\_  
Ville : \_\_\_\_\_  
Code postal : \_\_\_\_\_  
Téléphone : \_\_\_\_\_

BONNE ANNEE

2025

Que le chemin de l'année  
2025 soit parsemé d'éclats de  
joie, de pétales de plaisir,  
qu'il soit éclairé par  
l'étincelle de l'amour et la  
lueur de l'amitié

BONNE ANNEE

2025

**UTANO**  
165, boulevard Hébert  
Edmundston, NB  
E3V 2S8