

UNIVERSITÉ DU TROISIÈME ÂGE DU NORD-OUEST Inc.

165, boulevard Hébert

EDMUNDSTON, NB E3V 2S8

Téléphone : 506-737-5095

Courriel : [utano@umce.ca](mailto:utano@umce.ca)

Site web : [www.utano.ca](http://www.utano.ca)



avril 2025

Vol. 30 N° 1

## **Pourquoi se compliquer la vie ?**

Tu t'ennuies de quelqu'un...appelle-le

Tu veux voir quelqu'un...invite-le

Tu veux être compris...explique-toi

Tu as une question...pose-la

Tu n'aimes pas quelque chose...dis-le

Tu aimes quelque chose...dis-le

Tu veux quelque chose...demande-le

Tu aimes quelqu'un...dis-le-lui !

**Nous n'avons qu'une vie.**

**Gardons-la simple.**

**- Anonyme**

**U  
T  
A  
N  
A  
U  
T  
E**



Bonjour chers membres de l'UTANO,

L'hiver est histoire du passé, le printemps est à nos portes et quel plaisir de penser à pouvoir passer plus de temps dehors.

L'UTANO est toujours à la recherche de nouveaux membres. Sollicitez votre famille, vos amis, toutes personnes de 50 +.

Permettez-moi de vous informer des avantages d'acheter une carte de membre; le sentiment d'appartenance à un groupe, des rabais dans différents commerces, le bulletin UTANAUTE livré à votre porte, des conférences gratuites et des activités divertissantes telles que Cerveau en 100-T et Stimulez vos méninges.



Je vous invite également à notre Assemblée générale annuelle qui aura lieu le jeudi 1er mai 2025 au Musée historique du Madawaska dès 14 h. J'espère vous y retrouver en grand nombre.

Vous avez des idées d'activités de financement et avez un peu de temps à offrir, joignez-vous à notre belle équipe de solliciteur. L'UTANO cherche par tous les moyens à subvenir à ses besoins. Nous désirons remercier René Arsenault, député de la circonscription de Madawaska-Restigouche de nous avoir parrainé dans le cadre du programme fédéral Nouveaux Horizons pour les aînés. Ce projet nous permettra de mettre à jour notre site web et offrir des items promotionnels ainsi que des conférences et des ateliers en littératie numérique.

J'aimerais dire merci aux membres du conseil d'administration de l'UTANO pour leur implication, leur dévouement et leur intérêt à offrir une programmation de qualité à nos membres. Merci à Lynne, notre directrice générale, pour son beau travail. Merci à vous tous d'assister aux événements que l'on organise.

Je vous souhaite de passer un bel été ! Au plaisir de vous voir en septembre.

Julienne Desjardins, présidente

**Les BÉNÉVOLES** offrent gratuitement leur temps, leur énergie et acquittent tous les frais que cela implique. En aucun cas ils ne sont indemnisés et aucun avantage ne leur est offert. Leurs seuls salaires sont votre respect, votre reconnaissance et vos remerciements. Cette année, la « **SEMAINE DE L'ACTION BÉNÉVOLE** » se passe du 27 avril au 3 mai 2025.

Disons-leur **MERCI !**

<b>UTANAUTE</b>
<b>Responsables</b> : Anne Church et Lynne Thériault
<b>Mise en page</b> : Lynne Thériault
<b>Comité</b> : Anne Church et Lynne Thériault
<b>Traitement de texte</b> : Lynne Thériault
<b>Collaboration</b> : correctrice, l'équipe de pliage, l'équipe de distribution et nos commanditaires.
<p><b>Références</b> – Page couverture FRANCOISLEMAY.CA  <a href="https://cdn.pixabay.com/photo/2021/04/20/08/01/c_hild-6193189_1280.png">https://cdn.pixabay.com/photo/2021/04/20/08/01/c_hild-6193189_1280.png</a> Bonhomme allumette                  Page 4: Des exercices qui font la différence p 36 Le Bel Âge septembre 2024, Page 6 : les Bénéfices de la marche, <a href="https://webzine.voyage/wp-content/uploads/benefice-marche-quotidienne.jpg.web">https://webzine.voyage/wp-content/uploads/benefice-marche-quotidienne.jpg.web</a>                  Page 8, Recette Gâteau aux bananes super moelleux <a href="https://www.ricardocuisine.com/recettes/6085-pain-aux-bananes-ultra-moelleux-le-meilleur">https://www.ricardocuisine.com/recettes/6085-pain-aux-bananes-ultra-moelleux-le-meilleur</a>                  Page 9 Qui est-ce (La famille) <a href="https://static.islcollective.com/storage/preview/201301/296x409/devinettes-famille_42520_1.jpg">https://static.islcollective.com/storage/preview/201301/296x409/devinettes-famille_42520_1.jpg</a> Page 10 : C'est bon ou pas, Boire un verre d'eau au réveil, p. 48 Le Bel Âge novembre 2024 Page 11 : 125 mots cachés éclairs, vol. 28 N° 3 Plus que l'étiquette #2 – Dernière page : le Sage <a href="https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQQ1pgnXTOLUX8P5PyJXS64pLd9VM6sY4IFg&amp;s">https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQQ1pgnXTOLUX8P5PyJXS64pLd9VM6sY4IFg&amp;s</a></p>
<b>Imprimerie</b> : Imprimerie Moderne / Daigle Jackets

Saviez-vous que l'usage abusif de médicaments et la dépendance chez les aînés est un enjeu qui prend de l'ampleur ?



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

1 (800) 899-4176 • [maisoncapdespoir.com](http://maisoncapdespoir.com)



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



**fondation**  
JEAN-PAUL OUELLET

1 (888) 409-1157 • [fondationjeanpaulouellet.org](http://fondationjeanpaulouellet.org)


CLINIQUE  
ACUPUNCTURE CHINOISE



Chantal Michaud R. Ac.  
Tel: (506)353-8880  
61 rue de l'Église  
Edmundston, N-B  
E3V 1J6  
[acupuncturecmichaud@gmail.com](mailto:acupuncturecmichaud@gmail.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](mailto:info@residencefunerairebellavance.ca)  
[www.residencefunerairebellavance.ca](http://www.residencefunerairebellavance.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



## Des exercices qui font la différence

Il existe tout plein de façons de travailler sa mémoire et de fixer les souvenirs. En voici quelques-unes :

**Faire une lecture active.** Il s'agit de lire un article de magazine ou un chapitre d'un livre, puis de prendre quelques minutes pour se remémorer les détails avant de poursuivre sa lecture. On préfère les téléséries? Il suffit de se rappeler les événements du dernier épisode.

**Retenir les paroles d'une chanson,** les numéros de téléphone, les dates d'anniversaire, les articles d'une liste d'épicerie, etc.

**Créer des associations** en regroupant les éléments à mémoriser par couleur, grandeur, catégorie... ou encore, en les liant avec des événements significatifs.

**Composer une phrase mnémotechnique** comprenant le début de chacun des mots. Par exemple, pour se rappeler les grands plans d'eau d'Amérique du Nord, on retient le mot «Holmes» pour Huron, Ontario, Saint-Laurent, Michigan, Érié, Supérieur.

**Retenir des mots en suivant un ordre précis,** par exemple, train, chaise, caillou, pomme, cannette, brochure, chaussure, sac.



**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 turn, help starts at 211.**

211 is a free, confidential service that connects people quickly to critical government, social, and community support.

**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



**DÉNEIGEMENT  
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 Beupré, Mathieu Sirois  
et Parise Beupré, propriétaires

**PRENDRE NOTE**

À partir du **15 mai 2025**,  
le bureau de l'UTANO sera fermé  
pour la saison estivale.

De retour le **2 septembre 2025**


**Assemblée générale annuelle de  
l'UTANO**

Université du Troisième âge du Nord-  
Ouest Inc.

Le jeudi **1<sup>er</sup> mai 2025**  
de 14 h à 15 h 30

Au Musée historique du Madawaska

**Bienvenue à tous !!**

**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 pour 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.

**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.

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



jean-claude.d'amours@gnb.ca

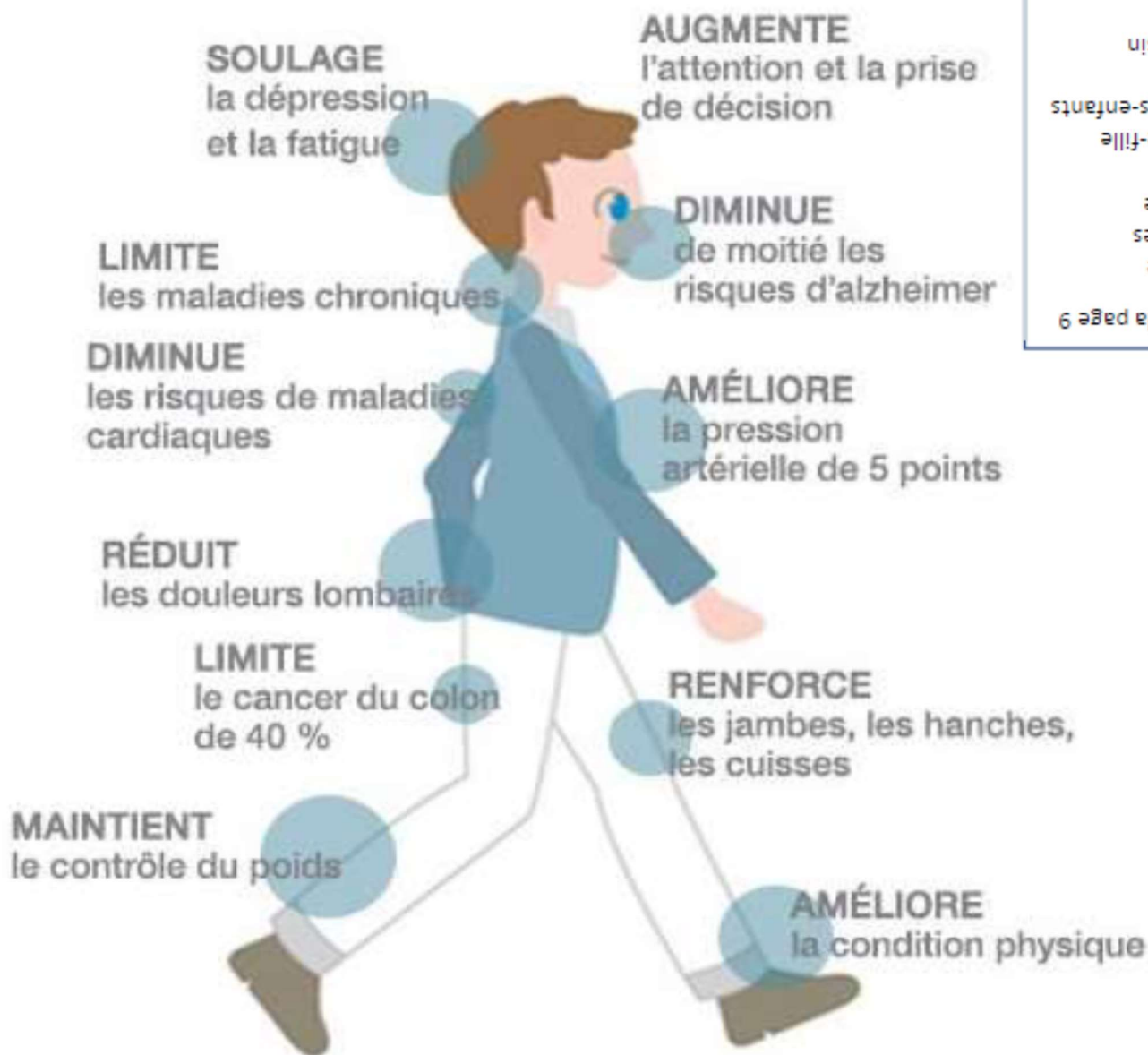
**Jean-Claude**  
"JC" **D'Amours**

Député  
Edmundston-Madawaska-Centre



# LES BÉNÉFICES DE LA MARCHÉ

SEULEMENT 30 MINUTES DE MARCHÉ PAR JOUR ...



- Réponses de la page 9
1. Mon père
  2. Mes oncles
  3. Mon frère
  4. Ma tante
  5. Ma petite-fille
  6. Mes petits-enfants
  7. Ma fille
  8. Mon cousin
  9. Ma mère
  10. Ma grand-mère
  11. Mon cousin
  12. Mon oncle
  13. Mon beau-père
  14. Ma belle-soeur
  15. Ma nièce
  16. Mon petit-fils

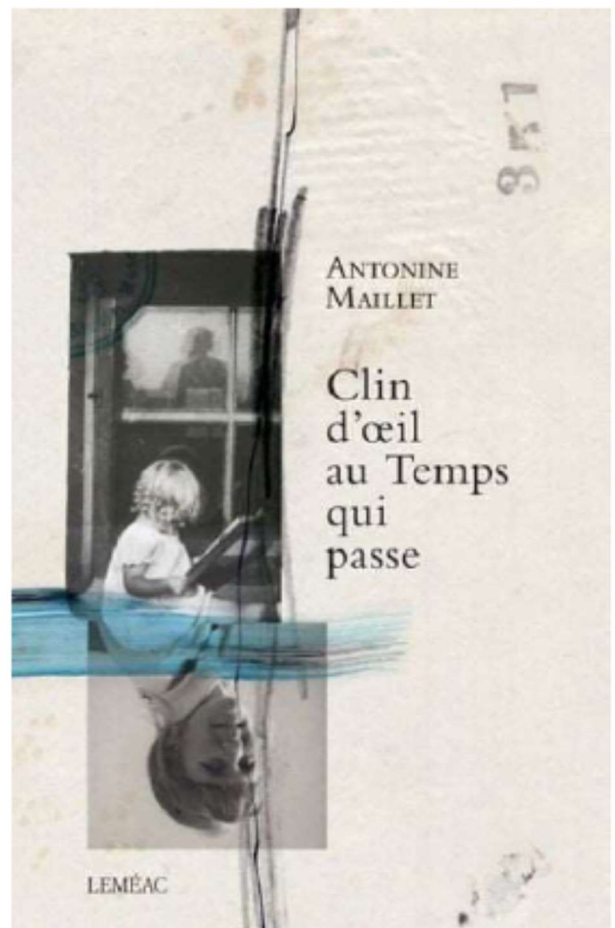
174, rue de l'Église  
Edmundston, N.-B. E3V 1K2  
Tél. : (506) 735-7222  
Francine.landry@gnb.ca

**Francine  
Landry**



Députée Madawaska-Les-Lacs-Edmundston

L'aube, le plein jour, la brunante : par une série de récits intimes, Antonine Maillet refait le parcours de sa vie avec le sourire en coin de celle qui n'a pas dit son dernier mot au Temps qui passe. Sur ce trajet ondulant entre les lignes, elle nous entraîne dans les voltiges et découvertes de l'enfance, revisite ses rêves et défis de femme du XX<sup>e</sup> siècle emportée dans une barque parfois difficile à mener, puis reprend son souffle pour l'élan de la dernière courbe. Bien sûr y sont abordés les grandes étapes des débuts de l'écriture comme le succès de ses titres les plus connus. On y trouve aussi de très belles pages relatant la maladie de la mère, la mort du père, les déchirures du corps, les années auprès de sa compagne Mecha, les doutes, la soif de vivre plus encore, de raconter toujours. Touchants, parfois tristes, souvent drôles, ces textes nous présentent une Antonine sans fard et sans complexes, qui joue franc le jeu du récit de soi, tout en clignant de l'œil à la vie.



## Caractéristiques

- Récemment rénovés
- Bienvenue aux couples
- Sécurité sur place
- Service libre de buanderie
- Grand espace commun
- Chambre double ou simple disponible

Seulement disponible pour adultes de 55 +

Ceci n'est pas subventionné par le gouvernement

## Contactez-nous

-  506-736-9771
-  [teresefourmier@kirbygroup.ca](mailto:teresefourmier@kirbygroup.ca)
-  [www.kirbyretirementliving.ca](http://www.kirbyretirementliving.ca)
-  55 Rue Des Gouverneurs  
Edmundston, N.B. E3V4E8



## Appartements à La Maison du Bonheur

Venez découvrir le confort de nos appartements récemment rénovés conçus spécifiquement pour adulte de 55 + cherchant un environnement accueillant. Profitez de la commodité d'être situé près de l'hôpital pour vos besoins médicaux, ainsi que des magasins et des restaurants. Notre salon communautaire fournit un endroit invitant pour socialiser entre vous. Avec des repas faits maison nutritifs et délicieux.

## Gâteau aux bananes super moelleux (Ricardo)

**Ingrédients**

1 ½ tasse de farine tout usage non blanchie

1 c. à thé de poudre à pâte

1 c. à thé de bicarbonate de soude

1 ¼ tasse de bananes mûres écrasées  
à la fourchette (3 à 4 bananes)

½ tasse de lait de coco (voir note)

1 c. à soupe de jus de lime

½ tasse de beurre non salé, ramolli

1 tasse de sucre

1 œuf

1 c. à thé d'extrait de vanille

**Glaçage de fromage à la crème**

1 pqt de fromage à la crème

½ tasse de sucre à glacer

Un peu de lait

Dans un bol, crémer le fromage à la crème au batteur électrique. Tout en fouettant, ajouter graduellement le sucre à glacer et mélanger jusqu'à ce que le glaçage soit lisse et crémeux, Diluer avec un peu de lait si vous trouvez le glaçage trop épais.

**Note de l'Équipe de Ricardo**

On ne reconnaît pas le goût du lait de coco dans cette recette : si on l'utilise c'est pour rendre le pain encore plus moelleux. Une fois que la boîte de lait est ouverte, on peut congeler le reste. À défaut d'en avoir sous la main, on peut remplacer le lait de coco et le jus de lime par ½ tasse de crème sure.

**Préparation**

Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 350° F. Beurrer un moule à pain de 9 X 5 pouces d'une contenance de 6 tasses et le tapisser d'une bande de papier parchemin en la laissant dépasser sur deux côtés

Dans un bol, mélanger la farine, la poudre à pâte et le bicarbonate. Réserver.

Dans un autre bol, mélanger les bananes, le lait de coco et le jus de lime.

Dans un troisième bol, crémer le beurre avec le sucre au batteur électrique. Ajouter l'œuf et la vanille. Mélanger jusqu'à ce que la préparation soit homogène. À basse vitesse, incorporer les ingrédients secs en alternant avec le mélange de bananes. Répartir la pâte dans le moule.

Cuire au four 1 heure ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre du pain en ressorte propre.

Laisser tiédir sur une grille. Démouler, sur un plan de travail, couper en tranches.

**Marché Donat Thériault IGA Extra**  
En affaire depuis 1936

**IGA extra**  
Marché Donat Thériault

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



# Cerveau en 100-T

Qui est-ce ? La famille par rapport à vous

Exemple : C'est la fille de mon oncle \_\_\_\_\_ ma cousine \_\_\_\_\_

1. C'est le père de mon frère.  
\_\_\_\_\_
2. Ce sont les frères de mon père.  
\_\_\_\_\_
3. C'est le frère de ma sœur.  
\_\_\_\_\_
4. C'est la sœur de mon père.  
\_\_\_\_\_
5. C'est la fille de mon fils.  
\_\_\_\_\_
6. Ce sont les enfants de ma fille.  
\_\_\_\_\_
7. C'est la sœur de ma fille.  
\_\_\_\_\_
8. C'est le fils de ma tante.  
\_\_\_\_\_
9. C'est la mère de ma sœur.  
\_\_\_\_\_
10. C'est la mère de mon père.  
\_\_\_\_\_
11. C'est le fils de mon oncle.  
\_\_\_\_\_
12. C'est le frère de ma mère.  
\_\_\_\_\_
13. C'est le père de mon mari.  
\_\_\_\_\_
14. C'est la sœur de ma femme.  
\_\_\_\_\_
15. C'est la fille de ma sœur.  
\_\_\_\_\_
16. C'est le fils de mon fils.  
\_\_\_\_\_

### À qui s'adresse ce programme ?

Cerveau en 100-T est destiné aux aînés qui vivent un vieillissement intellectuel normal.



Voir les  
réponses à la  
page 6

### Qu'est-ce que **Cerveau en 100-T**?

- Dix rencontres de deux heures, en groupe.
- Des informations sur la mémoire et les autres facultés intellectuelles.
- Des trucs pour mieux se rappeler des noms, des numéros, des listes, etc.
- Des activités intéressantes pour stimuler la mémoire et la concentration

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



Boire un verre d'eau au réveil

**C'est bon.** Commencer la journée en buvant un grand verre d'eau permet de réhydrater l'organisme, privé de liquide pendant le sommeil. De plus, selon la docteure en nutrition Isabelle Huot, ce simple geste facilite la rencontre des besoins en eau pour la journée. « L'eau participe à de nombreuses réactions métaboliques : elle permet entre autre le transport des nutriments et des déchets dans le corps, sert de solvant notamment pour les minéraux, les vitamines et les acides aminés, agit comme un lubrifiant et un coussin autour des articulations, contribue à la régulation de la température corporelle et maintient le volume sanguin. De plus, comme l'eau remplit l'estomac, elle pourrait jouer un rôle dans la régulation de l'appétit et faire en sorte qu'on mange moins. » Un petit plus : ajouter à l'eau un peu de jus de citron. Grâce à son goût agréable, l'eau aromatisée facilite la consommation d'eau et contribue à l'apport en vitamine C. Attention à la quantité, toutefois, car l'acidité de cet agrume peut abîmer l'émail dentaire et irriter l'appareil digestif.



## POPOTE ROULANTE

Service de livraison de repas à domicile

hiver – printemps 2025

**Vous ou un proche avez besoin d'un repas chaud et équilibré livré directement à domicile?**

Notre service est disponible pour les personnes dans le besoin à Verret, Saint-Jacques, Saint-Basile et Edmundston. Grâce au soutien du Développement social, une aide financière peut être offerte aux personnes admissibles pour couvrir les frais.

Profitez d'un service pratique, accessible et adapté à vos besoins!

Contactez-nous 📞 dès aujourd'hui pour en savoir plus!

Villa des Jardins  
50, rue Queen  
Edmundston, NB E3V 3N4  
506-735-2112 poste 604



## CONCOURS

Nombre de participants  
au dernier concours : 42  
Réponse du dernier concours :

**GARDERIE**

Gagnantes :

Ginette Plourde, St-Jacques et  
Glorianne Doucette, Edmundston

Placez les mots suivants horizontalement,  
verticalement ou diagonalement dans la grille.

Il restera 7 lettres pour faire un mot.

**Thème :** *Plus que l'étiquette*

AIMABLE, BEAU, BIENSÉANCE, BONS, BUTS,  
CODE, CODE, CONDUITE, COUTUME, DOUE,  
DOUX, GENTIL, IDEE, LIENS, LIGNE,  
METHODE, MODE, MODE, MOTS,  
POLITESSE, PRINCIPE, PROTOCOLE, PUBLIC,  
REGLE, ROLE, SAGE, SALUT, SIGNE, USAGE,  
VIVRE, VŒUX, VOIE.

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



Dieppe  
103, rue Champlain Street  
Dieppe, NB E1A 1N5  
T: 506 858 1891  
F: 506 857 8765

Jean-Pierre & Brigitte Caron  
Owner / Propriétaire

St Quentin  
115, rue Canada Street  
St Quentin, NB E8A 1J3  
T: 506 235 9008

Prix du concours : 10 \$ pour chaque gagnant  
Date limite : 3 JUIN 2025

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

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.

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

On posa à un sage cette question :



« Qu'est-ce qui est le plus important,  
aimer ou être aimé? »



Il sourit et répondit :

« Quelle aile est nécessaire pour voler,  
la gauche ou la droite? »

UTANO  
165, boulevard Hébert  
Edmundston, NB  
E3V 2S8