



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 2026

Vol. 31 N° 1

7 essentiels de la vie :

Observe plus, parle moins.

Priorise toujours ta santé.

Contrôle ton égo, tes désirs et ta colère.

Souris davantage et cesse de t'inquiéter.

N'arrête jamais d'apprendre

Parle calmement.

La famille avant tout.



Bonjour à vous tous,

Alors que nous amorçons cette nouvelle saison, je tiens à vous remercier chaleureusement d'avoir participé en grand nombre à nos différentes réunions, à nos programmes d'exercices ainsi qu'aux sessions de Musclez vos méninges qui ne sont pas encore terminées.



Votre présence, votre énergie et votre engagement sont essentiels à la vitalité de notre organisme. En restant attentif, impliqué et solidaire nous pourrions maintenir un milieu dynamique, stimulant et accueillant pour tous.

Nous avons de belles activités prévues avec notre projet « Sagesse active » approuvé par le gouvernement fédéral, Nouveaux horizons pour les aînés. Les détails vous seront transmis dès l'automne.

Je tiens à souligner le succès remarquable de notre Calendrier 2026 – campagne de financement, qui a atteint – et même dépassé– tous nos espoirs. Merci à chacun d'entre vous pour votre contribution, votre générosité et votre soutien.

Malgré cette réussite, nous devons demeurer prudent car nous avons eu un manque à gagner pour 2025. Nous aurons donc besoin, plus que jamais, de votre participation active et votre engagement continu afin d'assurer la stabilité et le développement de nos activités.

Ensemble, préparons-nous pour passer un bel été afin de revenir en force à l'automne.

Au plaisir de vous retrouver très bientôt,

Julienne Desjardins,
présidente 2024 - ...

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

Pizza Delight

Jean-Pierre & Brigitte Caron
Owner / Propriétaire

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

EST 1968

Lis ça et ne touche plus jamais au sucre :

1. Le sucre dans le sang = **diabète**.
2. Le sucre dans le cerveau = **démence**.
3. Le sucre dans les dents = **caries**.
4. Le sucre dans le foie = **foie gras**.
5. Le sucre dans les cellules = **stress oxydatif**.
6. Le sucre sur la peau = **vieillesse précoce**.
7. Le sucre dans les intestins = **inflammation**.
8. Le sucre dans les articulations = **rigidité**.
9. Le sucre sur l'humeur = **anxiété**.

Évite le sucre si tu veux une vie plus **saine**.

Workout avec Tina

Session de printemps qui
s'organise.

Communiquer avec elle, pour
plus d'informations

506-838-2954

tinanado75@outlook.com;

Réponse de la page 9

1. Palais de justice
2. Établissement hôtelier et
résidence de tourisme
3. Centre de naturisme
4. Centre de location de vélos
5. Gîte
6. Poste de douane
7. Déviation de 2 voies vers la
gauche
8. Présence de travailleurs
9. Bibliothèque
10. Amphithéâtre

Villa des Jardins Inc.

POPOTTE ROULANTE

Service de livraison de repas à domicile
Printemps / Été 2026

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 EXT # 604



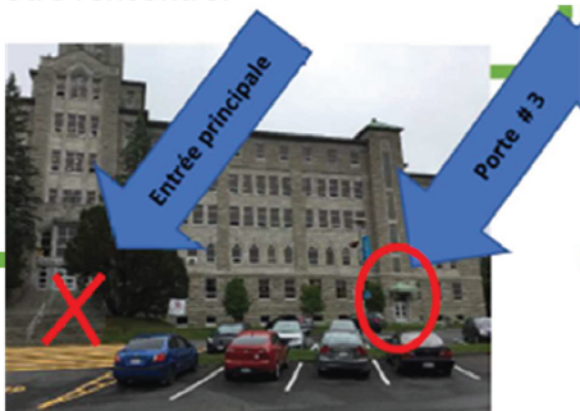
IMPORTANT / À RETENIR

Le bureau de l'UTANO est maintenant déménagé d'ÉTAGE à l'Université de Moncton, campus d'Edmundston, au local PSL-123 , 1^{er} 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^e porte à gauche.

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



Prendre note

Nous désirons vous informer qu'il y aura des frais de 5 \$ pour remplacer une carte de membre à vie égarée ou perdue.



UTANAUTE
<u>Responsables</u> : Anne Church et Lynne Thériault
<u>Mise en page</u> : Lynne Thériault
<u>Comité</u> : Anne Church et Lynne Thériault
<u>Traitement de texte</u> : Lynne Thériault
<u>Collaboration</u> : correctrice, l'équipe de pliage, l'équipe de distribution et nos commanditaires.
<u>Références</u> – Page couverture Citations Pensées Et Réflexions Rose Sibel · Stnerpdsoo9f15rh45ciiumt40m 0 36v643lh3m gagc7t0l243tt8t423c · image du vieux sage https://encryptedtbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTstjCG4-C11VJT3jwYkcLjLv13WD4wZr3AaA&s Page 6: Chaque effort physique compte p 35 Le Bel Âge Mars 2025, Page 8 C'est bon ou pas p. 24 Le Bel Age février 2026 Page 10 Pita shawarma https://genevieveogleman.ca/mes-recettes/smash-pita-shawarma/ : Page 11 : 125 mots cachés éclairs, vol. 28 N° 3 De A à Z #56 – Dernière page : https://www.citation-celebre.com/citations/305997 <u>Imprimerie</u> : Imprimerie Moderne / Daigle Jackets

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: hermanca@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^e Avenue
Edmundston, NB E3V 2Z2
Ivanhoe Beaupré, Mathieu Sirois
et Parise Beaupré, propriétaires

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

f @ in

jean-claude.d'amours@gnb.ca

Jean-Claude "JC" D'Amours
Député
Edmundston-Vallée-des-Rivières



PRENDRE NOTE

À partir du **15 mai 2026**,
le bureau de l'UTANO sera fermé
pour la saison estivale.
De retour début **septembre 2026**.


**Assemblée générale annuelle de
l'UTANO**

**Université du Troisième âge du Nord-
Ouest Inc.**

**Le jeudi 26 mars 2026
de 14 h à 15 h 30**

Au Musée historique du Madawaska

Bienvenue à tous !!

**Conférence dans le cadre du
Salon du livre d'Edmundston
Avec Ginette Goguen**



**Jeudi 16 avril de 14 h à 15 h 30, au Musée
historique du Madawaska, rue du 15 août,
Edmundston**

**Titre : GARAGE: À la découverte du vieux
français... dans l'anglais moderne!**

Description : Une présentation vivante qui
démontre comment des milliers de mots
anglais sont issus du vieux français — et
comment cette prise de conscience peut
améliorer les liens entre locuteurs français et
anglais. Pendant 35 ans, l'auteure a récolté
des exemples concrets, savoureux et parfois
surprenants.

Ce partage invite le public à reconnaître, à
célébrer et à réactiver notre héritage

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.



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

1 (800) 899-4176 • maisoncapdespoir.com

2 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

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

Chaque effort physique compte !

Une récente étude dont les résultats ont été publiés dans le British Journal of Sport Medicine révèle que des efforts physiques vigoureux, mais brefs, répartis tout au long de la journée peuvent réduire de presque 50 % le risque d'incidents cardiovasculaires majeurs chez les femmes. En étudiant les données de 81 000 participants d'âge moyen issus de la UK Biobank, les chercheurs ont constaté que les femmes qui s'adonnaient à une moyenne de 3,4 minutes d'activité physique intermittente et à intensité élevée dans le cadre de leur vie quotidienne voyaient leur risque d'évènement cardiaque majeur, de crise cardiaque et de défaillance cardiaque réduit respectivement de 45 %, 51 % et 67 % par rapport à celles ne pratiquant aucun exercice physique vigoureux. Emprunter les escaliers plutôt que l'ascenseur, transporter de lourds sacs d'épicerie, rejoindre l'arrêt d'autobus en courant, monter une côte à vélo : voilà autant d'exemples qui prouvent qu'on peut s'activer sur une courte durée et ce, tout au long de la journée ! – Marie-Josée Roy

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

Nos installations

Situées dans la région d'Edmundston, les résidences de Kirby Group offrent différentes installations qui sauront répondre à vos besoins. Nos résidences ! une image vaut mille mots et une visite vous en dira encore plus !



Auberge des Gouverneurs
73, rue des Gouverneurs
Edmundston, N.-B.
P: (506) 735-5727



Auberge Le Montagnard
25, rue Montagnard
Edmundston, N.-B.
P: (506) 737-4120



Manoir Clair de Lune
45, rue des Gouverneurs
Edmundston, N.-B.
P: (506) 735-3513



Maison du Bonheur
55 rue des Gouverneurs
Edmundston, N.-B.
P: (506) 735-8098

«Merde de merde de merde ! Je ne veux pas les avoir, ces soixante-dix ans. Au secours !»
 Quinze ans après la fin de *Bonheur*, es-tu là? on retrouve avec plaisir Olivia et son monde. Ses deux familles, l'italienne et la québécoise, et ses amis de la première heure sont réunis pour célébrer son anniversaire, alors qu'elle les a menacés du pire s'ils le faisaient. Ils l'ont fait quand même. Par amour, par amitié, par fidélité. Qui a dit qu'on ne pouvait être heureux plus d'une fois ? Avec l'amoureux, les petits-enfants qui grandissent et s'affirment, avec les copains Massimo, Henri et Thomas, Albert et François, Lulu et Armand, et Allison qui, eux aussi, vieillissent... Un roman rempli d'émotion, d'humour et de tendresse pour couronner en beauté la saga du bonheur !



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.



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.





Regional Resiliency
Résilience Régionale

À la Bibliothèque publique Mgr W.-J.-Conway
Un vendredi sur deux de 14 h à 16 h

Pour les dates suivantes :

- 10 et 24 avril 2026 - 1^{er} mai, 15 mai et 29 mai 2026

Les adultes sont invités à se retrouver pour jouer à des jeux de société, des jeux de cartes, au Domino. Tous les niveaux d'expérience sont les bienvenus. Les jeux seront disponibles ou les participants peuvent apporter les leurs. Nous remercions la Bibliothèque publique Mgr W.-J. Conway pour son partenariat et le Comité de résilience pour son soutien financier.

RUMMIKUB



C'est bon ou pas?

Cligner souvent des yeux

C'est bon ✓

Cette action aide à prévenir la sécheresse oculaire due à une instabilité du film lacrymal. « La sécheresse oculaire augmente avec l'âge et touche particulièrement les femmes après la ménopause, mentionne le Dr Langis Michaud, optométriste et professeur à l'École d'optométrie de l'Université de Montréal. Toutefois, l'utilisation d'appareils électroniques a entraîné une hausse de cas. Devant l'écran, on cligne des yeux en moyenne 3 à 5 fois par minute au lieu de 15 fois par minute en temps normal. Or, quand on ne cligne pas assez des yeux, les larmes s'évaporent avant même d'être renouvelées. De plus, les petites glandes situées le long des paupières, qui produisent une mince couche d'huile empêchant les larmes de s'évaporer trop rapidement, finissent par s'atrophier. » La solution? Après 30 minutes d'écran, de lecture ou d'activité forçant les yeux à travailler de près, il est recommandé de prendre une pause de deux minutes pour regarder au loin, puis de cligner des yeux pour stimuler la production de larmes et réduire la fatigue oculaire.



Cerveau en 100-T

A l'arrivée du printemps et de l'été, les déplacements sont nombreux, vous sauriez reconnaître ces pictogrammes !!

Voir les réponses à la page 3



1. _____



2. _____



3. _____



4. _____



5. _____



6. _____



7. _____



8. _____



9. _____



10. _____

À qui s'adresse ce programme ? Cerveau en 100-T est destiné aux aînés qui vivent un vieillissement intellectuel normal.

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'activités vous intéresse?

Inscrivez-vous à votre bibliothèque publique.

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



Vous essayerez des activités amusantes comme celles-ci pour défier votre cerveau.

Smash pita shawarma

par Geneviève O'Gleman

Viande assaisonnée

- 1 lb de Porc haché (1lb)
- ¼ tasse de Sauce soya réduite en sodium
- 2 c. à thé d'origan séché
- 2 c. à thé de poudre de cari
- 1 c. à thé de gingembre moulu
- 1 c. à thé de cannelle moulue



Préparation

Préchauffer le four à 200°F (mode réchaud)

- 1 - Dans un grand bol, mélanger le porc haché, la sauce soya, l'origan, la poudre de cari, le gingembre et la cannelle.
- 2 – déposer les 4 pains pitas sur une surface de travail. Répartir la préparation de viande en une fine couche sur toute la surface de chaque pita, en pressant légèrement avec les doigts.
- 3 – chauffer un grand poêlon antiadhésif à feu moyen-vif. Déposer un pita, coté viande vers le bas, et cuire de 2 à 3 minutes en pressant légèrement avec une spatule pour bien faire griller la viande. Cuire d'un seul côté. Déposer sur une plaque, viande vers le haut, et garder au chaud dans le four pendant la cuisson des autres pitas. Pour aller plus vite, utiliser deux poêlons en parallèle.
- 4 – Pendant la cuisson, préparer la mayo à l'ail : dans un petit bol, mélanger la mayonnaise, le yogourt grec, l'ail, le sel et le poivre.
- 5 – au moment de servir, garnir les pitas de tomates, concombres, oignons rouges, persil et de mayonnaise à l'ail. Replier et déguster !

Pour assembler

- 4 pains pita moyens
- 2 tomates italiennes tranchées
- 2 concombres libanais tranchés
- 1 petit oignon rouge émincé
- ¼ de tasse de persil frais haché

Mayo à l'ail

- ½ tasse de mayonnaise
- ½ tasse de yogourt grec nature
- 1 gousse d'ail hachée finement
- Sel et poivre au goût



CONCOURS

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

Thème : *De « A » à « Z »*

AVENTURE, BALLERINE, CIRTOUILLE,
 DANGEREUX, ÉTOILES, FUSION, GIRAFE,
 HACHE, IGUANE, JACINTHE, KOALA, LIBELLULE,
 MAISON, NICHE, OTARIE, PARAPLUIE, QUILLE,
 REQUIN, SALON, TETINE, UVEE, VOIE, WOK,
 XO, YAK, ZUT

Nombre de participants au dernier concours : 22
 Réponse du dernier concours :

FIDÈLES

Gagnantes : Lise Malenfant de Saint-Basile et
 Lise Bélanger de Saint-Jacques

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 JUIN 2026

Université du Troisième Âge du Nord-Ouest Inc.
165, boulevard Hébert
Edmundston, NB E3V 2S8
 ou envoyer votre réponse par courriel à :
lyne.theriault@umoncton.ca

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

Voici un coupon pour profiter de ces
 activités gratuitement au
 Centre des arts – La petite église

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.

DÉJEUN'ART
 2 avril - 9h30

Sophie Dupuis

VERNISSAGE
 4 juin - 17h

Terrain Vague


CAFÉ RENCONTRE
 6 mai - 10h

Collectif Mentorat
 artistique

GRATUIT

artsedmundston.ca | 506.739.2127 | 82, chemin Canada



A photograph of a bright blue sky filled with soft, white, fluffy clouds. In the center of the image, there is a distinct, dark blue heart-shaped hole cut out of the clouds, revealing a deeper shade of blue sky behind it. The overall mood is serene and hopeful.

Le bonheur n'est pas toujours
dans un ciel éternellement bleu,
mais dans les choses les plus
simples de la vie.

- Confusius,
philosophe
chinois

UTANO
165, boulevard Hébert
Edmundston, NB
E3V 2S8