

U

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)



T

avril 2023

Vol. 29 N° 1

A

## Les trois (3) étapes de la vie

N

Les JEUNES : Ils ont le temps, l'énergie mais pas d'argent.

A

Les ADULTES : Ils ont l'argent, l'énergie mais pas de temps.

U

Les VIEUX : ils ont le temps, l'argent mais pas d'énergie.

T

MORALE : Profitez de la vie et du moment présent car vous ne pourrez jamais tout avoir.

E



Bonjour à toutes et à tous,

Le froid et les tempêtes tirent à leur fin. Le printemps est là avec son renouveau, ce qui nous revigore l'esprit !

Les activités de l'UTANO se sont poursuivies à l'hiver. Le programme de Cerveau en 100 T a été offert à Edmundston et à Saint-Léonard et la suite « Stimulez vos méninges » a été inaugurée à Edmundston en partenariat avec la Bibliothèque publique d'Edmundston. Cerveau en 100 T reprendra à l'automne à Edmundston, au Haut-Madawaska, à Drummond et à Saint-Quentin/Kedgwick.



Des sessions d'exercices ont été offertes tous les mercredis à Edmundston par Claude Carrier pour une durée de dix semaines en février et en mars. Le programme *Marche vers le futur* axé sur la prévention des chutes et présenté en partenariat avec l'Université d'Ottawa, s'est également déroulé pendant 12 semaines, le samedi, soit dix sessions d'exercices et deux évaluations dont une au début et l'autre à la fin du programme.

*Favoriser un vieillissement heureux* était le thème de notre projet en littératie numérique du programme fédéral Nouveaux Horizons pour les aînés. Ces ateliers ont eu lieu à Edmundston et au Haut-Madawaska en février ainsi qu'au Restigouche et à Grand-Sault en mars. Je remercie infiniment Francine Pelletier, notre formatrice, et Lynne Thériault, qui la secondait pour leur dévouement et leur souci d'offrir un enseignement de qualité. Merci à René Arsenault, notre député qui a approuvé ce projet.

Notre demande de subvention 2023-2024 auprès du programme fédéral Nouveaux Horizons pour les aînés, a été approuvée ! Nous aurons donc l'opportunité de vous offrir diverses conférences, de même qu'une sortie en autobus d'une pleine journée pour visiter les différents musées de la région.

Nous vous invitons à participer en grand nombre à l'Assemblée générale annuelle (AGA) 2023 de l'UTANO le mercredi 26 avril à 13 h 30 au Musée historique du Madawaska.

Veillez noter que le bureau de l'UTANO sera fermé pour l'été à compter du mois de mai. Lynne Thériault, continuera de veiller sur la correspondance et certains dossiers.

Les membres du conseil d'administration se joignent à moi pour vous souhaiter une belle période printanière et estivale remplie de soleil, de chaleur et de verdure !

Au plaisir,  
Anne Charron, Ph.D

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](http://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](http://fondationjeanpaulouellet.org)

# 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 ***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.

Les fonds serviront à offrir des conférences sur différents sujets dont l'exploitation financière, la fraude, les préarrangements funéraires ainsi que des ateliers sur les composantes élargies du deuil, sur la sensibilisation aux nouveaux arrivants et sur la littératie numérique ainsi qu'une visite de différents musées locaux.

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.](#)



**Avoir des plantes dans sa chambre à coucher, ce n'est pas mal.**

« Le jour, les plantes absorbent du CO<sub>2</sub> et le transforment en matières organiques et en oxygène, explique Patrick Poulin, conseiller scientifique à l'Institut national de santé publique du Québec

(INSPQ). La nuit, elles font l'inverse; elles absorbent de l'oxygène et rejettent du CO<sub>2</sub>. Toutefois, la quantité de CO<sub>2</sub> dégagée la nuit demeure faible si le nombre de plantes dans la pièce est limité. Dans les faits, les plantes produisent beaucoup moins de CO<sub>2</sub> qu'une personne ou un animal de compagnie dormant à nos côtés. Aucun risque non plus que les plantes consomment tout l'oxygène de la chambre, car leurs besoins sont de loin inférieurs aux nôtres. » En revanche, les plantes très odorantes pourraient perturber le sommeil de certaines personnes sensibles. Attention également à l'entretien. « Plus une plante est en santé, mieux elle fait son travail, rappelle M. Poulin. Elle absorbe plus de CO<sub>2</sub> qu'elle n'en dégage et rejette plus d'oxygène. Il faut donc dépoussiérer régulièrement les feuilles. Et il ne faut pas trop arroser pour prévenir la formation de champignons et de moisissures sur le terreau, un problème plus préoccupant pour la santé que les émissions de gaz carbonique. »

Réponse de  
la page 6

BERCER, BERGER,  
BOUCLE, BOUGER,  
BOULER, BOULON,  
BOUMER, CERCLE,  
EPICER, EPIER,  
ETAGER, ETALER,  
ETALON, ETAMER,  
FERLER, FERMER,  
FORCER, FORGER,  
FORMER, GERBER,  
GERCER, GERMER,  
LANGER, LANGER,  
LONGER, MERLAN,  
MERLON, MEULER,  
MEULON, POELER,  
POELON, POESIE,  
SIECLE, SIEGER



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

**Edmundston  
Madawaska  
Centre**

## Assemblée générale annuelle de l'UTANO

Université du Troisième Âge  
du Nord-Ouest Inc.



Le mercredi 26 avril de 13 h 30 à 15 h  
Au Musée historique du Madawaska

Bienvenue à tous !!

### PRENDRE NOTE

À partir du 1<sup>er</sup> mai 2023,  
le bureau de l'UTANO sera fermé  
jusqu'au 5 septembre 2023.



### 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://rigolotes.fr/42042/les-3-etapes-de-la-vie>

– C'est bon ou pas ? p. 39 Le Bel Âge mars 2023,

– Les 12 meilleurs médecins :

<https://www.pinterest.ca/pin/741194051167416821/>

- 125 mots cachés éclairs, vol. 28 N° 3 jour de  
récréation #10 – Le hibou, stunejoke.com

**Imprimerie** : Imprimerie Moderne / Daigle  
Jackets

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



Jean-Eudes et Josée Thériault  
Co-Propriétaires

(506) 735-1860



## INVITATION



Regional Resiliency  
Résilience Régionale

Journée intergénérationnelle le 1<sup>er</sup> juin 2023. Il y aura une prestation  
musicale du groupe Sistema à l'occasion de cette journée qui veut  
rassembler toutes les générations.

Le jeudi 1<sup>er</sup> juin au Musée historique du Madawaska dès 19 h.



Francine  
**Landry**

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

Tél. : (506) 735-7222

Francine.landry@gnb.ca

Députée Madawaska-Les-Lacs-Edmundston



# Cerveau en 100-T

Complétez les  
mots à trouver!

Qu'est-ce que **Cerveau en 100 T** ? Ce sont des sessions qui vous aideront à améliorer vos facultés du cerveau comme la mémoire, la concentration, la vigilance et bien plus, et ce, en stimulant vos deux hémisphères du cerveau par des jeux accessibles à tous. Les sessions vous aideront à maintenir et même améliorer vos compétences en langue, en mathématiques et même au niveau émotionnel. Entre-temps, nous vous proposons cette page afin de faire travailler vos méninges.

BER	BOU	CER	CLE
EPI	ETA	FER	FOR
GER	LAN	LER	LON
MER	MEU	POE	SIE

Ce genre d'activité vous intéresse. Inscrivez-vous à votre bibliothèque publique. Les sessions font relâches pendant l'été. Inscrivez-vous pour septembre avant de l'oublier !

### Cerveau en 100 T ou Stimulez vos méninges

Bibliothèque publique Mgr-W.-J.-Conway  
(Edmundston) 737-6846

Bibliothèque publique Dr-Lorne-J.-  
Violette (Saint-Léonard) 423-3025

Bibliothèque publique Mgr-Plourde  
(Saint-François) 992-6052

Bibliothèque publique La Moisson  
(Saint-Quentin) 235-1955



Les places sont limitées.  
Faites vite !

Le but du jeu est simple : combiner des syllabes dispersées dans la grille pour reconstituer les mots que vous (re)connaissez.

Assemblez les syllabes deux par deux, pour former un total de 34 mots de six lettres chacun. Chaque syllabe peut être utilisée plusieurs fois, pour construire plusieurs mots.

Voir les  
réponses à  
la page 4

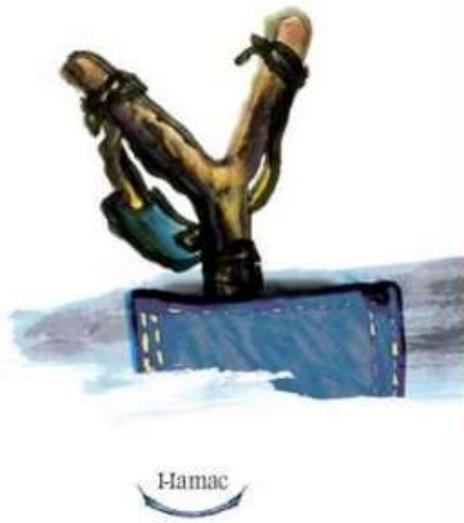
CLINIQUE  
ACUPUNCTURE CHINOISE

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

Guildor Michaud

## Le Morveux

roman



Coincé entre un père colérique et une mère inquiète, le jeune Simon Francœur est pauvre, il le sait. Dans leur taudis d'un petit village blotti au fond du Nouveau-Brunswick, il affronte la misère, les quolibets. Il est le morveux. Seule Stéphanie lui offre sa complicité. Il se réfugie dans la lecture, moyen d'apprendre et de s'évader. Sa famille déménage, il découvre une autre école, une autre façon d'apprendre. De fil en aiguille, il affronte son avenir et marche à la rencontre de son destin. Le creuset de son indigence n'a pas raison de ses ambitions. *Le Morveux* n'est pas que l'histoire d'un homme qui, à force de volonté, réussit à s'affranchir de la médiocrité. C'est aussi une grande et belle histoire d'amour qui franchit toutes les frontières, même celle de la mort. Guildor Michaud est né à Drummond au Nouveau-Brunswick. Il a fait ses études secondaires et collégiales dans sa province d'origine, puis il a poursuivi aux deuxième et troisième cycles à l'Université Laval. Depuis 1959, il habite la région de Québec, où il a fait carrière en éducation. Retraité depuis quelques années, il consacre son temps à sa famille, au tournage sur bois et à l'écriture.



**ALLIANCE REALTY INC.**

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

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

**Hermance Laplante**  
Propriétaire/Broker  
E-mail: [hermance@alliancerealty.nb.ca](mailto:hermance@alliancerealty.nb.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



**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)

**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.

Voici le nom des municipalités à forte proportion francophone de la province à la suite de la réforme Allain.

**Haut-Madawaska**

(Haut-Madawaska, Lac Baker)

**Edmundston**

(Edmundston, Rivière-Verte et les DSL de Saint-Jacques et Saint-Joseph)

**Vallée-des-Rivières**

(Saint-Anne-de-Madawaska, Saint-Léonard et les DSL de Sainte-Anne, Notre-Dame-de-Lourdes, Rivière-Verte et Saint-Léonard)

**Grand-Sault**

(Grand-Sault, Drummond, Saint-André et les DSL de Drummond et de Grand-Sault)

**Saint-Quentin**

(Saint-Quentin et les DSL de Saint-Quentin et Saint-Martin-de-Restigouche)

**Kedgwick**

(Kedgwick et les DSL de Eldon, Saint-Jean, White's Brook et Saint-Quentin)

**Caraquet**

(Caraquet, Bas-Caraquet et les DSL de Pokesudie, Saint-Simon, Village-Blanchard, Évangéline, Pokemouche, Caraquet et Landry Office)

**Île-de-Lamèque**

(Lamèque, Sainte-Marie-Saint-Raphaël et les DSL de Pointe-Canot, Sainte-Cécile, Pointe-Alexandre, Petite-Lamèque, Haut-Lamèque, Coteau Road, Pigeon Hill, Cap-Bateau, Shippagan et Chiasson-Savoy)

**Shippagan**

(Shippagan, Le Goulet et les DSL de Haut-Shippagan, Shippagan, Baie du Petit Pokemouche, Pointe Savage, Inkerman Centre, Évangéline et Caraquet)

**Municipalité des Hautes-Terres**

(Saint-Isidore, Paquetville et les DSL de Paquetville, Saint-Isidore, Saint-Sauveur, Notre-Dame-des-Érables, Caraquet et Maltempec)

**Néguac**

(Néguac)

**Cap-Acadie**

(Beaubassin-Est et Cap-Pelé)

**Campbellton**

(Campbellton, Atholville, Tide Head et les DSL de Glencoe, Dalhousie, McLeods, Balmoral-Maltais et Addington)

**Bois -Joli**

(Eel River Crossing, Balmoral et les DSL de Balmoral, Maltais, Blair Athol, Balmoral-Saint-Maure, Dalhousie, McLeods)

**Baie-des-Hérons**

(Dalhousie, Charlo et les DSL de Point la Nim, Dalhousie Junction, Dalhousie, Chaleur et Balmoral-Maltais)

**Belle-Baie**

(Beresford, Nigadoo, Petit-Rocher, Pointe-Verte et le DSL de Madran, Petit-Rocher Nord, Petit-Rocher Sud, Tremblay, Dunlop, Robertville, Laplante, Beresford, Tetagouche-Nord et Bathurst)

**Bathurst**

(Bathurst et les DSL de Tetagouche-Nord, Big River et Bathurst)

**Rivière-du-Nord**

(Bertrand, Maisonnette, Grand-Anse, Saint-Léolin et les DSL de Poirier, Dugas, Anse Bleue et New Brandon)

**Nouvelle-Arcadie**

(Rogersville et les DSL de Colette, Acadieville, Rogersville, Harcourt, Weldford, Saint-Louis-de-Kent, et Nelson)

**Beaurivage**

(Saint-Louis-de-Kent, Richibucto et le DSL de Saint-Louis-de-Kent, Saint-Ignace, Aldouane et Saint-Charles)

**Grand Bouctouche**

(Bouctouche et les DSL de Wellington, Sainte-Anne-de-Kent, Sainte-Marie et Richibucto)

**Champdoré**

(Saint-Antoine et les DSL de Grand-Saint-Antoine, Wellington, Saint-Paul, Sainte-Marie, Dundas et Harcourt)

**Beausoleil**

(Cocagne, et les DSL de Dundas, Grande-Digue, Shediac-Bridge-Shediac River, Wellington, Moncton et Shediac)

**Shediac**

(Shediac et les DSL de Shediac Cape, Scoudouc Road, Pointe-du-Chêne et Scoudouc)



www.infodietetique.com

# LES 12 MEILLEURS MÉDECINS



www.infodietetique.com



LE SOLEIL



L'EAU



L'AIR



L'EXERCICE



PENSER POSITIF



LE REPOS



DANSER



AIMER



MÉDITER



RIRE



LA NATURE



MANGER ÉQUILIBRÉ

**R.C. TRAILER**  
SAINT-QUENTIN, NB  
506 235 0255

Vente de remorques  
ouvertes ou fermées

7, route 260, St-Quentin, NB E8A 2L5  
Tél. : 506 235-0022 • Cel. : 506 235-0255

**Pizza Delight**  
SINCE/DEPUIS 1988

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

**Déneigement**  
Belle Cour

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

COMBIEN FAIT UN HIBOU  
DIVISÉ EN QUATRE?



UN CARIBOU

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.

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

**NOEL GODBOUT**  
**TRANSPORT Ltd. 1962**  
**SAINT-QUENTIN, NB 506-235-2492**

**CONCOURS**

Nombre de participants au dernier concours : 43

Réponse du dernier concours : BOUGIES

Gagnants : Annette Bossé de St-Jacques et Murielle Thériault d'Edmundston

Placez les mots suivants horizontalement, verticalement ou diagonalement dans la grille. Il restera 7 lettres pour faire un mot.

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

**Thème :** JOUR DE RÉCRÉATION

AMIES, APRES, BAINNADE, BILLARD, BOIRE, CAFE, CAMPAGNE, CANOTER, CHAMP, CINEMA, CIRCUIT, CONCERT, FETE, IMAX, LOIN, MONDE, OPERA, PARTIE, PLAGE, PRETS, PROCHE, QUILLES, RESTAURANT, SOIR, SORT, TARD, THEATRE, VISITE, VOIR, VOYAGE.

Prix du concours : 10 \$ pour chaque gagnant

Date limite : 8 juin 2023

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

« C'est impossible, dit la **Fierté**  
C'est risqué, dit l'**Expérience**  
C'est sans issue, dit la **Raison**  
Essayons, murmure le **Cœur**. »

William Arthur Ward

UTANO  
165, boulevard Hébert  
Edmundston, NB  
E3V 2S8