

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](mailto:utano@umce.ca)

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

août 2023

Vol. 29 N° 2

Il y a trois choses dans la vie  
qui ne reviennent jamais :

Le temps, les mots et les opportunités

Il y a trois choses  
qui peuvent te détruire :

Le mensonge, l'orgueil et la trahison

Il y a trois choses  
que tu ne dois jamais perdre :  
L'espérance, la patience et l'honnêteté

Mais il y a trois choses  
de plus grande valeur :  
La famille, l'amour et l'amitié

Bonjour chers membres,

L'automne qui se pointe déjà le bout du nez... Nous espérons que vous avez eu une période estivale plaisante et reposante, en compagnie de vos proches et de vos amis et ce, malgré les intempéries de Dame Nature dans notre petit coin de pays, comme aux quatre coins du globe d'ailleurs.

Les activités de l'UTANO vont reprendre surtout en octobre. Entre autres, le programme de Cerveau en 100-T sera offert à nouveau avec la collaboration des Bibliothèques publiques dans les quatre régions, de même que le conditionnement physique sur semaine et le programme de la prévention des chutes le samedi matin (en partenariat avec l'Université d'Ottawa). Il y aura également une sortie en autobus pour visiter certains musées de la région à la fin du mois de septembre ou au début d'octobre. Finalement, six conférences sur des sujets variés seront offertes grâce à la subvention fédérale « Nouveaux Horizons ». À vos agendas, car Lynne Thériault vous enverra des courriels qui précisera chacune de ces activités en temps et lieu.

Au nom de l'UTANO, je vous souhaite un automne rempli de belles couleurs avec de la chaleur vivifiante en après-midi ! Que les activités prévues soient à la hauteur de vos attentes et au meilleur de nos connaissances et de nos capacités !

Anne Charron, Ph.D  
Présidente



- Réponses de la page 10.
- 1) Le temps, c'est de l'argent !
  - 2) À la croisée des chemins
  - 3) Couper la parole
  - 4) Message sous-entendu
  - 5) Chaise haute
  - 6) La main dans la main
  - 7) Voir dans le noir
  - 8) Dormir debout



## LE PROGRAMME NOUVEAUX HORIZONS POUR LES ÂÎNÉS

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



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.](#)

**PRENDRE NOTE**

À partir du **5 septembre 2023**,  
le bureau de l'UTANO sera ouvert.



**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 go, help starts at 211.** 211 is a free, confidential service that connects people quickly to governmental, social, and community essential services.

**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 : <http://plus-belles-citations.blogspot.com/2013/08/il-ya-trois-choses-dans-la-vie-qui-ne.html> Page 8 : Les grands-parents d'aujourd'hui ?, p. 30 et 31, Le Bel Âge avril 2023, Page 9 : Les vertus du ménage, p.35 Bel Âge avril 2023, Page 10 : CERVEAUX ACTIFS – LE GRAND LIVRE – 9 par Gilles Bergeron, PH. D. Publications Modus Vivendi Page 11 : 125 mots cachés éclairs, vol. 28 N° 3 le coin du lecteur #97 – Le hibou, stunejoke.com Dernière page : <https://pbs.twimg.com/media/CcIRhHOUUAQVTvK.jpg>

**Imprimerie** : Imprimerie Moderne / Daigle Jackets



**Francine  
Landry**

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

Tél. : (506) 735-7222  
[Francine.landry@gnb.ca](mailto:Francine.landry@gnb.ca)

Députée Madawaska-Les-Lacs-Edmundston



Deux (2) programmes  
d'exercices  
À vous de choisir !

L'UTANO est fière de vous offrir le programme d'**exercice** suivant :

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

Ainsi, à chaque cours, on pratique des exercices cardio-pulmonaires, des exercices d'endurance et de force musculaire, des étirements, des exercices d'équilibre et de coordination (en apprenant 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 aide à garder son autonomie, à diminuer les risques de chutes, à augmenter son niveau d'énergie, sa joie de vivre...

Du 20 septembre au 22 novembre 2023, les mercredis de 10h à 11h15 à Edmundston.

Le cours est offert par Claude Carrier.

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

Page 5

# MARCHE VERS LE FUTUR

**Vous avez plus de 55 ans et souhaitez devenir plus actif ?**

Ce programme de 12 semaines est conçu pour vous! Le programme offert en français a fait ses preuves, contribuant à améliorer la force, l'équilibre et à réduire les facteurs de risque de chute.

**Capsules et exercices simples, sécuritaires et dynamiques** communiqués par vidéoconférence par des animateurs formés.

1	2	3	4
<b>ÉVALUATION</b> Pour déterminer si ce programme peut vous convenir et mesurer vos progrès	<b>BOUGER</b> Exercices en groupe supervisés à distance et à poursuivre à la maison	<b>APPRENDRE</b> Capsules d'information sur les facteurs de risques de chutes	<b>AGIR</b> Moyens de prévenir et de diminuer vos facteurs de risque de chutes

**À chaque année au Canada, une personne âgée sur cinq fera une chute.** Participez à ce programme et mettez toutes les chances de votre côté pour ne pas être de ce nombre.

**Vous êtes intéressé à suivre le programme? Communiquez avec**

**Lynne Thériault 737-5095**

avec

Pour plus d'information

capturez ce code avec votre caméra



L'UTANO fêtera son 30<sup>e</sup> anniversaire d'existence en 2024 !

Beaucoup, beaucoup d'activités vous ont été présenté depuis !

Notre organisme a toujours été indépendante des autres afin de vous présenter une programmation différente de ce que les autres ont à offrir. Nous tentons par tous les moyens de subvenir à nos propres besoins mais nous sommes à la croisée des chemins. Si nous ne trouvons pas les argents nécessaires, l'UTANO sera en danger de fermer, nous aimerions poursuivre notre mission.

**PARTICIPEZ en grand nombre à notre loterie UTANO-MANIA !**

**UTANO-MANIA** vous revient : Il s'agit d'une loterie sous forme de vente de billets :

**1 billet pour 5 \$, 3 billets pour 10 \$  
et 8 billets pour 20 \$,**

Vous offrant la chance de participer à deux tirages de 500 \$ et deux tirages de 250 \$. Les tirages se feront le 8 février et le 7 mars 2024. Le vendeur du billet gagnant recevra 50 \$ et les vendeurs recevront un billet gratuit à la fin de chaque livret vendu. D'ailleurs, veuillez prendre note que seulement 4500 billets sont en circulation. Nous invitons toutes personnes intéressées à nous aider à vendre des billets à communiquer avec Lynne Theriault au 506-737-5095.

Tirage

le jeudi 8 février 2024

1<sup>er</sup> prix : 500 \$

2<sup>ème</sup> prix : 250 \$

3<sup>ème</sup> prix : 50 \$ au vendeur du  
billet gagnant

\*\*\*\*\*

Tirage

le 7 mars 2024

1<sup>er</sup> prix : 500 \$

2<sup>ème</sup> prix : 250 \$

3<sup>ème</sup> prix : 50 \$ au vendeur du  
billet gagnant



*Nauetakuan* : mot innu qui nous annonce qu'un son, au loin, vient à nous. Comment l'entendre, si tout, dehors comme dedans, vibre, bourdonne, crie? Il faut, oui, faire silence.

Perdue dans la ville, Monica cherche sa liberté en même temps que ses liens. Ses études en histoire de l'art ne lui inspirent plus rien, le sens la fuit et le vide menace de l'envahir pour de bon, fragilisant l'armure qu'elle se construit chaque jour.

Pour pouvoir enfin déposer le lourd bagage dont elle a hérité, revenir en paix chez elle, à Pessamit, elle devra d'abord apprivoiser les orages qui grondent en elle. Remonter le fil des routes et des rivières, leur courant tantôt allié, tantôt contraire, d'un bout à l'autre du continent. Retrouver la puissance qui se façonne une perle à la fois.

NATASHA KANAPÉ FONTAINE

## Nauetakuan un silence pour un bruit



ROMAN  
XZ

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)



**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.

## Impliqués et importants

La vie familiale a beaucoup changé au fil du temps et la place des grands-parents n'est plus celle d'avant. Petit tour d'horizon sur le rôle de Papi et de Mamie en 2023. La sociologue, qui a fait son mémoire de maîtrise sur le rôle grand-parental, croit également que les grands-parents d'aujourd'hui se basent sur le modèle de grands-parentalité qu'eux-mêmes ont connu, tout en se disant qu'ils souhaitent offrir quelque chose d'un peu différent.

### Un rôle différent, mais pas unique

Selon les recherches menées par André-Anne Boucher, on pourrait classer les rôles des grands-parents en quatre catégories :

① **LES GÂTEAUX** : « Ils veulent être très présents, mais essentiellement pour gâter leurs petits-enfants et en déviant un peu des règles établies par les parents », explique la sociologue.

② **LES COOPÉRANTS** : Également très présents, mais en respectant les consignes des parents. Ils sont un peu le prolongement du modèle qui règne à la maison.

③ **LES IMPLIQUÉS** : « Ils valorisent beaucoup leur rôle de grands-parents et estiment qu'ils ont leur mot à dire dans l'éducation des jeunes. »

④ **LES TRANSMETTEURS** : Ils sont plus détachés, sans pour autant être absents. « Ce qu'ils souhaitent surtout, c'est de transmettre certains de leurs savoirs, des activités qu'ils aiment, des valeurs en lesquelles ils croient. »

Évidemment, il s'agit ici de définitions sommaires qui n'expliquent pas toutes les subtilités des relations entre grands-parents et petits-enfants.



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

**Edmundston  
Madawaska  
Centre**



Le retour des beaux jours va souvent de pair avec un dépoussiérage de fond en comble de la maison. La bonne nouvelle : le ménage a des bienfaits insoupçonnés pour la santé. D'abord, il permet de réduire le stress. Un sondage réalisé en Écosse a révélé que l'anxiété et le stress des participants baissaient de 20 % quand ils accomplissaient des tâches ménagères. Vient ensuite une amélioration de la productivité. Selon des chercheurs de l'Université Princeton, au New Jersey, un espace bien rangé favorise la concentration et permet au cerveau de mieux traiter les informations. Enfin, un rapport publié par la National Sleep Foundation révèle que des draps fraîchement lavés rehaussent la qualité du sommeil chez 75 % des gens. Ces tâches ne doivent donc plus être vues comme des corvées ! – Marie-Josée Roy

**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

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



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**



## EXPRESSIONS IMAGÉES

Le but du jeu est simple : Trouver les expressions ou locutions courantes imaginées par les illustrations. Le premier vous est présenté en exemple. Vous trouverez le N° 8 à la page 11.

# Cerveau en 100-T

## TEMP\$

No 1. Le temps, c'est de l'argent !

CHEMIN  
CHEMIN

N° 2. \_\_\_\_\_

PAROLE  
PAROLE

N° 3. \_\_\_\_\_

ENTENDU  
MESSAGE

N° 4. \_\_\_\_\_

chaise

N° 5. \_\_\_\_\_

LA MAIN MAIN

N° 6. \_\_\_\_\_

voir

N° 7. \_\_\_\_\_

Voir les  
réponses  
à la  
page 2

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.

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 !



CERVEAUX ACTIFS – LE GRAND LIVRE – 9

Par Gilles Bergeron, PH. D.  
Publications Modus Vivendi





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.

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

Prix du concours : 10 \$ pour chaque gagnant  
Date limite : 9 OCTOBRE 2023

Suite de la page 10.

N° 8. \_\_\_\_\_

D  
O  
R  
M  
I  
R

## CONCOURS

Nombre de participants au dernier concours : 49

Réponse du dernier concours : PLAISIR  
Gagnantes : Françoise Lynch et  
Nicole Thompson d'Edmundston

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

**Thème : LE COIN DU LECTEUR**

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

ACTE, AVIS, BIOGRAPHIE, BLAGUES, CAHIER, CITE, CONTES, EDITE, ESSAI, FABLES, FICTION, GENRE, HISTOIRE, LIRE, LIVRES, PAGES, POESIE, PRIX, PROSE, REGLES, ROMAN, SAGA, SENS, SERIE, SUSPENSE, TIRAGE, TITRE, TOMES, UNIR, VARIETE, VIES, VOIR, VOLUME

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



À la place d'utiliser nos mains pour  
faire des cœurs, on ferait mieux  
d'utiliser nos cœurs pour faire  
demain.

UTANO  
165, boulevard Hébert  
Edmundston, NB  
E3V 2S8