



Bulletin des Francophones de l'Âge
d'or de l'Île-du-Prince-Édouard

Édition du 7 avril 2023

LE POIVRE ET SEL



La vie continue !

Le Poivre et Sel continue d'informer et de divertir les 50 ans+ pendant cette période post-pandémique. Nous espérons que vous allez le lire fidèlement maintenant que la COVID-19 fait partie de notre quotidien.

Cette Édition:

Rédaction et révision de textes : Claude Blaquièrre

Recherche, mise en page et graphisme : Jenny Richard

Chronique Santé/mieux-être : Karen Langevin

Le Mot du président -----	p.2
Des nouvelles des FAOÏPE -----	p.3
FrancSavoir -----	p.4
Coeur d'Artiste en images -----	p.5
FAAFC - Entre les branches-----	p.6
Le coin des CSC -----	p.7
En ce mois de... -----	p.8
Cela se passait... -----	p.9
Info : Ma santé -----	p.9
La vidéo du mois -----	p.10
Saviez-vous que...?-----	p.10
Mots croisés -----	p.11
Dans votre assiette ! -----	p.12
Journées Acadiennes -----	p.13
Un jour, une pensée -----	p.14
Contactez-nous -----	p.15

Vivre avec la Covid !

Cas totaux dans la province, au Canada et
dans le monde.

En date du 25 mars 2023



de cas cumulatif
56 846

de cas cumulatif
4 634 277



de cas cumulatif
684 165 170



Le Mot du président



...Printemps, quel printemps ?

Le mois de mars est synonyme de l'arrivée du printemps et de la fin des temps froids. Ce n'est pas le type de printemps que l'on attendait qui nous est tombé dessus... Mars est le cadre de la fête de la Saint-Patrick, de la mi-carême, et, les Coeurs d'artistes. Nous avons été témoins de l'éclosion de talents amateurs 50 ans+ lors de deux spectacles hauts en couleurs et devant des salles combles; l'un à Abram-Village et l'autre à Dieppe, Nouveau-Brunswick. Vous pouvez avoir une description aux pages 3 et 5.

Nous avons réélu le gouvernement King et nous espérons qu'il respectera ses engagements électoraux. C'est à tous et chacun de s'assurer que le gouvernement progressiste-conservateur fasse cela.

Nous vous encourageons à regarder les liens de nos partenaires communautaires en page 7 - Le coin des Conseils scolaires communautaires. Vous y trouverez les dernières informations sur les activités régionales. N'hésitez pas également à consulter la page de notre partenaire associatif - la FAAFC - et consulter les liens sur FrancSavoir (voir les pages 4 et 6). Et, n'hésitez pas à consulter les liens dans le calendrier. Nous avons recueilli les événements qui ont marqué les scènes régionale, provinciale et nationale. C'est une excellente façon de se tenir informé sur ce qui se passe autour de nous.

La situation de la pandémie dans la province, au Canada et dans le monde est la suivante : à l'Île, il y a 56 846 cas cumulatifs. Au Canada, 4 634 277 cas, et dans le monde, il y a 684 165 170 cas cumulatifs. Les États-Unis détiennent le plus grand nombre de cas soit 106 253 348 cas depuis le début de la pandémie.

La vaccination (<https://www.princeedwardisland.ca/fr/information/sante-et-mieux-etre/vaccination-contre-covid-19-donnees>) des 5 ans et plus pleinement vaccinée à l'île est de 91.8% et de 99.3%, partiellement vaccinée. Il y a 50.6% qui ont reçu la 3e dose. La 3e dose est toujours disponible sur rendez-vous. Vous pouvez prendre un rendez-vous, par téléphone, au 1-844-975-3303.

Les mesures sanitaires obligatoires étant levées, nous sommes invités à reprendre notre rythme de vie quotidien selon nos besoins et attentes. Sentez-vous à l'aise de socialiser, tout en respectant autrui.

La vie continue !
Claude Blaquière



Activité virtuelles sur la plateforme FrancSavoir!

Découvrez une variété d'activités offerte au 50 ans+ à travers le Canada...visitez la page 4 pour une liste d'activités à venir.



Le gouvernement King au pouvoir à l'île!



Voir les pages
3 et 5

Joyeuses Pâques



LE POIVRE ET SEL

Le prochaine édition...
Le 5 mai 2023

Cliquez la photo



Journée de détente et de Mieux-être au Centre Goéland **Le 29 avril 2023 9h00 à 16h30**



L'association des Francophones d'âge d'or de l'Île-du-Prince-Édouard lance une invitation spéciale à tous ses membres et les non-membres de 50+ ans à venir profiter de la belle nature au Centre Goéland dans la Région Évangéline, un lieu enchanteur au bord de la mer et en pleine nature. La journée sera remplie de techniques à découvrir sur le Mieux-être une expérience du Silence dans la nature, des affirmations sur l'amour de soi et des autres, la relaxation et des activités dans la nature et des activités pour renforcer les liens d'amitiés.

L'activité, incluant le repas et la collation, est gratuite pour les membres de FAOÎPE; 20 \$ pour les non-membres et 35 \$ pour ceux qui veulent devenir membre à vie de l'association des Francophones d'âge d'or. Les frais sont payables sur les lieux. Veuillez-vous inscrire avant le 25 avril auprès de Darlene Arsenault au keppoch@eastlink.ca, par téléphone au 902-303-5500 ou à assocfaoipe@gmail.com. Limite de 18 inscriptions. Si vous avez participé à la 1^{ère} activité du mois de septembre, les activités seront différentes, mais un peu semblables, puisque c'est une journée du Mieux-être et de détente.

Des artistes d'une grande générosité montent sur scène

"Le projet Coeur d'artiste a donné à 8 artistes «amateurs» de 50 ans et plus de l'ÎPÉ une occasion de laisser parler leur coeur d'artiste...Le spectacle Coeur d'artiste a été présenté le dimanche 19 mars au Village musical acadien à Abram-Village, devant une foule provenant de toutes les régions de l'Île, tout comme les artistes sur la scène. "



Cliquez la photo pour voir
 l'article au complet



Les grandes conférences

Grandir ou souffrir à force d'aider

Conférencier invité: Yves Bélanger



Gratuit

Inscription sur la plateforme
francsavoir.ca

14 h à 15 h 30 heure de l'Est

Financé en partie par le gouvernement du Canada par le biais du Programme Nouveaux Horizons pour les aînés |

4 Avril
2023



Plaisir d'apprendre

Élections fédérales: d'hier à aujourd'hui

Animé par: Charles-Antoine Millette, Ph.D.



Gratuit

Inscription sur la plateforme
francsavoir.ca

14 h à 15 h 30 heure de l'Est

Financé en partie par le gouvernement du Canada par le biais du Programme Nouveaux Horizons pour les aînés |

13 Avril
2023



Les grandes conférences

Confé-Show: Bénévolat et dépassement de soi!

Conférencière invitée: Chantal Fleury



Gratuit

Inscription sur la plateforme
francsavoir.ca

13 h à 14 h 30 heure de l'Est

Financé en partie par le gouvernement du Canada par le biais du Programme Nouveaux Horizons pour les aînés |

17 Avril
2023



Plaisir d'apprendre

La Bataille de Vimy: mythes et réalités du Canada moderne

Animé par: Stéphane Guevremont, Ph.D.



Gratuit

Inscription sur la plateforme
francsavoir.ca

14 h à 15 h 30 heure de l'Est

Financé en partie par le gouvernement du Canada par le biais du Programme Nouveaux Horizons pour les aînés |

25 Avril
2023



Pause Mieux-être

Doser son exposition au négatif

Animé par: Jessica Dupuis



Gratuit

Inscription sur la plateforme
francsavoir.ca

13 h 30 à 15 h heure de l'Est

Financé en partie par le gouvernement du Canada par le biais du Programme Nouveaux Horizons pour les aînés |

26 Avril
2023

Coeur d'Artiste en images!



Le 26 mars à Dieppe, NB, a marqué la fin du projet Cœur d'artiste avec le grand spectacle Le Cercle musical des aînés de l'Atlantique. Ce projet impliquait des artistes des quatre provinces de l'Atlantique. Depuis plusieurs mois, l'équipe de l'Î.-P.-É. se préparait pour cet événement d'envergure. Huit artistes insulaires de différentes régions ont été recrutés et offerts de la formation artistique par des artistes professionnels : Louise Chaisson MacKinnon et Kevin Chaisson de l'Est, Robert Pendergast de Charlottetown, Simone Pineau de Rustico, Tracy Arsenault Colette Arsenault et Gary Gallant de la région Évangéline et Eileen Chiasson



Pendergast de Prince Ouest. Suite à cette formation, un spectacle fut monté et présenté au Village musical acadien le 19 mars sous la direction artistique d'Albert Arsenault et Hélène Bergeron. Les artistes ont ensuite eu le plaisir de participer à une fin de semaine de rencontres artistiques et de mise en scène à Dieppe pour préparer le spectacle interprovincial sous la direction de Roland Gauvin de Moncton. Le spectacle, à guichet fermé, fut un grand succès et les commentaires du public furent élogieux au sujet des performances des artistes de l'Île.





ENTRE LES BRANCHES

BULLETIN DE LA FÉDÉRATION DES
AÎNÉES ET AÎNÉS FRANCOPHONES DU CANADA



*Cliquez sur l'arbre pour
visionner le dernier bulletin*

Ressources santé et aide aux personnes aînées...

Boîte à outils COVID-19 pour
les 50 ans et plus



Entre grands-mères et petits-enfants, une
connexion particulière prouvée
scientifiquement



GUIDE DE L'AIDANT
NATUREL



Apprendre à vivre avec la Covid-19



Un guide pour outiller les aînés face
à l'intimidation



Vos cafés quotidiens combattent le
mauvais cholestérol



AUTRES LIENS INTÉRESSANTS...

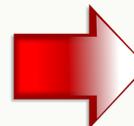


Connect Aînés
<https://connectaines.ca/>



Cliquez sur l'onglet
"Nouveau Brunswick" pour
voir leur programmation.

FrancSavoir
<https://francsavoir.ca/>



Liste des ressources compilées par la FAAFC

<http://faafc.ca/2-pages-site/1243-coronavirus-les-habitudes-a-prendre-et-ressources>

Cliquez sur le lien suivant pour consulter le contenu lié à la COVID-19 disponible sur le portail sur le vieillissement optimal de l'université McMaster

<https://www.mcmastervieillissementoptimal.org/covid-19>

La plateforme Espace mieux-être Canada qui fournit des outils et des ressources qui touche le bien-être physique et mental des Canadiens.

<https://ca.portal.gs/?lang=fr-ca>

Le coin des Conseils scolaires-communautaires

LES CSC - AU SERVICE DES 50+



Suivez les pages Facebook des Conseils scolaires-communautaires des régions francophones à l'île pour avoir accès à une série d'ateliers et spectacles en ligne et pour avoir accès au bulletin communautaire.

Cliquez sur les logos pour voir les pages Facebook



Prince-Ouest



Rollo Bay



Évangéline



Rustico



Summerside



Charlottetown



Suivez la page Facebook des FAOÎPÉ!

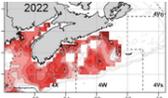
En ce mois de mars

À l'Î.-P.-É., en Atlantique et ailleurs

Cliquez sur les photos pour lire les articles



MARS 2023

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
			1 	2 	3 	4 
5 	6 	7 	8 	9 	10 	11 
12 	13 	14 	15 	16 	17 	18 
19 	20 	21 	22 	23 	24 	25 
26 	27 	28 	29 	30 	31 	

© BlankCalendarPages.com

Cela se passait...Il y a 20 ans, le 20 mars 2003

L'invasion de l'Irak par les Américains



Cliquez sur la photo pour voir l'article



INFO : MA SANTÉ

Préparé par Karen Langevin

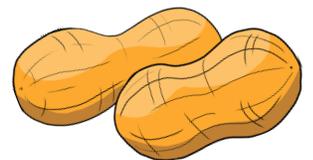


Les protéines: une priorité à chaque repas

Le corps n'a pas de grandes réserves de protéines, d'où l'importance d'en consommer à chaque repas, y compris au déjeuner. Les protéines sont importantes pour vos muscles, votre squelette et votre système immunitaire. Grâce à elles, votre corps peut mieux se protéger contre les chutes, leurs conséquences et limiter le risque de plaies et d'infections. Voici quelques trucs pour ajouter plus de protéines au déjeuner:

Noix ou beurre de noix

- Tartinez du beurre d'arachide ou d'amande sur vos rôties;
- Ajoutez des noix à vos céréales et yogourts;
- Elles peuvent être entières, hachées ou moulues. Fromage
- Essayez différentes variétés comme le cottage, très riche en protéines et facile à mastiquer



LA VIDÉO DU MOIS

Cliquez pour
surveiller la video!



DIVERTISSEMENT AVEC JEANNITA BERNARD

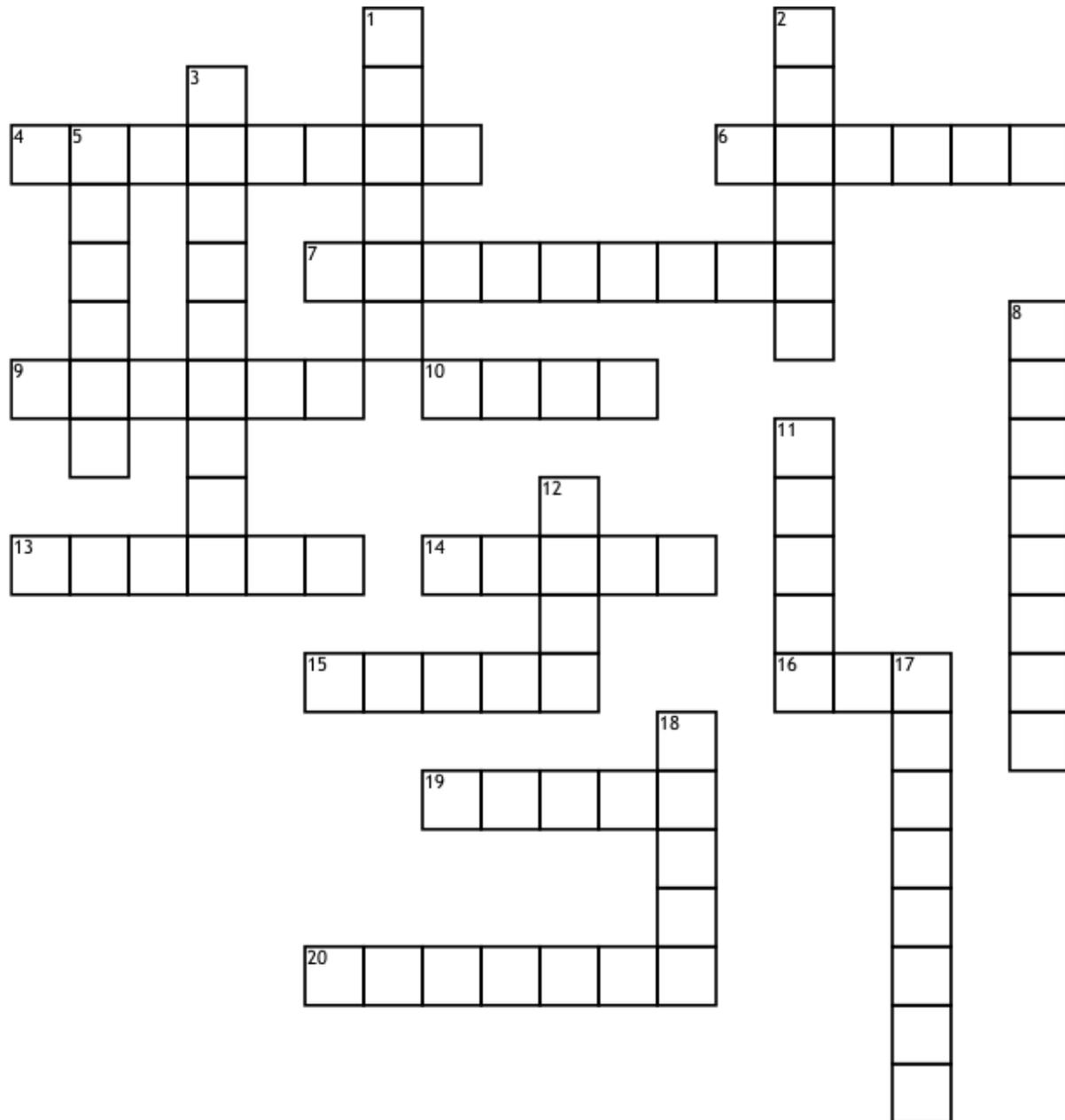
Saviez-Vous Que...?

Le Canada au 13e rang des pays les plus heureux !



Cliquez sur les photos pour accéder au liens

Pâques



Across

- 4. les lapins en mangent
- 6. lieu où les oeufs sont cachés
- 7. saison de Pâques
- 9. on y met les oeufs de Pâques
- 10. ce qu'une vache fabrique
- 13. précède Pâques

- 14. portée par Jésus
- 15. maman du poussin
- 16. la poule y dort
- 19. couleur des poussins
- 20. annoncent Pâques

Down

- 1. poussent au printemps
- 2. la _____ aux oeufs
- 3. jolie fleur jaune du printemps

- 5. le bébé du mouton
- 8. les oeufs de Pâques sont en...
- 11. décore les oeufs
- 12. ville d'où partent les cloches
- 17. dernier jour de la semaine
- 18. pondus par les poules

Dans votre assiette!

Cliquez sur les photos pour visionner la recette



Parfait glacé à l'érable

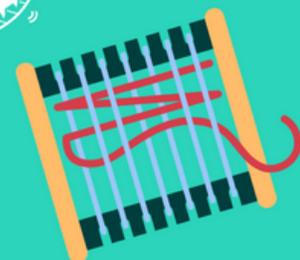


Pennes, sauce végétarienne aux lentilles rouges



JOURNÉES ACADIENNES

Ravigotons nos coutumes et traditions acadiennes



ACTIVITÉ GRATUITE INTERGÉNÉRATIONNELLE
DÎNER - ÉCHANGES - ATELIERS

le lundi 17 avril 2023

le lundi 1 mai 2023

le lundi 24 avril 2023

le lundi 8 mai 2023

11 H À 15 H AU VILLAGE MUSICAL ACADIEN

Inscription obligatoire avant le vendredi de la semaine d'avant

Velma Durant

loisir@cscevangeline.ca ou 902-439-3100

Un Jour Une Pensée

«Je tombe, je me relève,
je fais des erreurs, je vis,
j'apprends, j'ai été blessé,
mais je suis plus fort, je suis
humain, je ne suis pas parfait,
mais je suis reconnaissant»



À VOUS LA PAROLE!

Cette section s'adresse à vous, chers lecteurs et lectrices assidus du Poivre et sel, le bulletin d'information de la FAOÎPE. Nous aimerions connaître vos suggestions de contenu à mettre dans le Poivre et sel. Y-a-t-il des choses que vous pensez qui pourraient être mises dans notre bulletin. Si oui, veuillez bien envoyer vos suggestions ou commentaires à Claude Blaquière, au courriel suivant: assocfaoipe@gmail.com ou par téléphone au 782.324.1094. Nous ferons tout en notre mesure pour voir au suivi de vos suggestions et commentaires, et de les insérer dans le bulletin, au besoin.

Bonne fin de semaine à toutes et à tous et à la prochaine !

La FAOÎPE



Financé en partie par le gouvernement du
Canada par le biais du Programme de
partenariats pour le développement social

Canada



Contactez-nous

Le CA des



Claude Blaquière - Président
claude2.blaquiere@gmail.com
902-854-3256



Rose Arsenault - S'side-Miscouche
rosearsenault@eastlink.ca
902-436-9797



Patricia Perry - Vice-présidente
pat2perry@eastlink.ca
902-854-2666



Alméda Thibodeau - Prince-Ouest
acadienne2011@hotmail.com
902-853-3999



Annette Gallant - Secrétaire/Trésorier
annetgallant46@gmail.com
(902)786-1882



Judy Chaisson - Kings-Est
judy_chaisson@hotmail.com
902-687-2209



Arthur Buote - Rustico
buote5613@gmail.com
902-314-6277



Carmella Richard - Evangeline
23calus@gmail.com
902-315-2821



Charles Duguay - Charlottetown
cmoiduguay@hotmail.com
902-213-8229

COMMENT DEVENIR MEMBRE ?

Les Acadiens, Acadiennes, francophones et francophiles âgés de 50 ans et plus, qui désirent participer aux activités de l'association, peuvent devenir membres à vie en payant la cotisation de 15 \$.

L'adresse postale est : Le Centre Belle-Alliance, 5 Ave Maris Stella,
Summerside, Î.-P.-É. C1N 6M9