



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

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
Dîner de Noël -----	p.4
FAAFC - Entre les branches-----	p.5
Le coin des CSC -----	p.6
En ce mois de...-----	p.7
Cela se passait... -----	p.8
Info : Ma santé -----	p.8
La vidéo du mois -----	p.9
Saviez-vous que...?-----	p.9
Mots croisés -----	p.10
Dans votre assiette ! -----	p.11
Porte-bonheur -----	p.12
Réponse des Mots croisés -----	p.13
Un jour, une pensée -----	p.14
Contactez-nous -----	p.15

Édition du 2 décembre 2022

LE POIVRE ET SEL



Vivre avec la Covid !

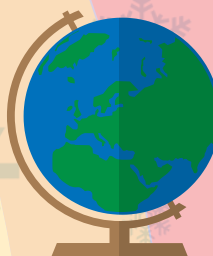
Cas mensuels et totaux dans la province, au Canada et dans le monde.
En date du 30 novembre 2022



cumulatif de cas en 2022
53 050
Age moyenne des cas COVID,
cumulatif 2022
39 ans

cumulatif de cas en 2022
4 408 276

À l'échelle nationale, on observe une
baisse de l'utilisation des services
hospitaliers par les patients atteints de
la COVID-19.



cumulatif de cas en 2022
641 465 174

Les États-Unis détiennent le plus
grand nombre de cas de la COVID,
suivis de l'Inde et de la France

Le Mot du président



Un mois de novembre sous le signe de l'armistice et des proches aidants ! Le mois de novembre souligne l'armistice de par des activités solennelles dans les diverses régions de la province et ailleurs au Canada. C'est un moment pour se souvenir des sacrifices que nos militaires canadiens ont portés pour sauvegarder notre pays. Prenons quelques moments pour se remémorer. C'est également le mois des proches aidants. Les proches aidants sont beaucoup plus nombreux que l'on ne pense. Nous vous invitons à consulter le lien à la page 9, dans la section Saviez-vous que...

Nous vous encourageons à regarder les liens de nos partenaires communautaires en page 6 - 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 et ConnectAînés. Ce sont deux plateformes par lesquelles vous pouvez vous inscrire pour suivre des conférences diverses. 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. Il y a d'excellents articles couvrant l'actualité, tant à l'Île qu'ailleurs au Canada et dans le monde. 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 53 050 cas cumulatif de l'année 2022. Au Canada, on observe une baisse de l'utilisation des services hospitaliers par les patients atteints de la COVID-19. Dans le monde, il y a 641 465 174 cas cumulatif de l'année 2022 et les États-Unis détiennent le plus grand nombre de cas soit 100 532 711 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... Pour plus d'information visitez le site web de FrancSavoir, trouvez le lien à la page 6!



Le dîner de Noël au Village musical acadien à Abram-Village

100 personnes présentes
(voir page 4)



LE POIVRE ET SEL



Le prochain Poivre et Sel...
Le 6 janvier 2023

Fin de semaine de mieux-être au Centre Goéland en photos !

La retraite de la fin de semaine du 12 et 13 novembre au Centre Goéland fut un agréable succès! Avec un total de 9 personnes (7 participantes et 2 animatrices) nous avons eu une excellente expérience de détente, d'amitié, de relaxation et de mieux-être. Le fou rire et des temps de réflexion furent de la partie!





Samedi 3 décembre

**Village Musical Acadien
Abram-Village**

Dîner de Noël

Coût: 8 \$ (payable à la porte)

PROGRAMME DE LA JOURNÉE :

9H30 À 10H00 - ACCUEIL MUSICAL / CAFÉ ET MUFFINS

10H00 À 10H15 : MOT DE BIENVENUE / MÈRE NOËL

10H15 À 11H00 : YOGA DU RIRE / JEANNITA BERNARD

11H00 À 11H45 : JEUX D'ASSEMBLAGE SUR L'Î.-P.-É.

11H45 À 13H00 : DÎNER DE NOËL

13H00 À 13H30 : DEVINETTES DE NOËL

13H30 À 14H15 : MUSIQUE DE NOËL/ LOUISE ET JONATHAN

14H15 À 14H30 : MOT DE LA FIN ET PRIX DE PRÉSENCE

Inscrivez-vous avant le 28 novembre auprès de :

Évangéline :

Patricia Perry

902-854-2666

Annette Gallant

902-786-1882

Carmella Richard

902-315-2821

Summerside : Rose Arsenault

902-436-9797

Prince-Ouest : Alméda Thibodeau

902-853-3999

Rustico : Arthur Buote

902-314-6277

Charlottetown : Charles Duguay

902-213-8229

Kings-Est : Judy Chaisson

902-687-2209

ou par courriel : assocfaoipe@gmail.com





ENTRE LES BRANCHES

BULLETIN DE LA FÉDÉRATION DES
AÎNÉES ET AÎNÉS FRANCOPHONES DU CANADA



*Cliquez sur l'arbre pour
visionner le bulletin du mois
de novembre*

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/>



Découvrez les
activités à
venir!

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

Cliquez sur les photos pour lire les articles

NOVEMBRE 2022

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 			

© BlankCalendarPages.com

Cela se passait... !

...en 1931!



...il ya 50 ans, le Parti acadien
était créé au N.-B. !



Cliquez sur la photo pour plus d'information



INFO : MA SANTÉ

Préparé par Karen Langevin



Exercice physique à la maison

Voici des exercices que vous pourrez faire chaque jour, en alternant d'une journée à l'autre. Allez-y doucement et si vous ressentez de la douleur, diminuez votre amplitude de mouvement ou cessez l'exercice. Il est important de faire les exercices à votre rythme.

1. Mini-squat

- Placez-vous debout, derrière une chaise ou un comptoir, et appuyez-vous légèrement.
- Pliez les genoux comme si vous voudriez vous asseoir, puis redressez-vous complètement.
- Assurez-vous de toujours maintenir les pieds à plat au sol et de laisser vos genoux bien alignés avec vos pieds.
- Répétez de 10 à 15 fois selon vos capacités.



2. Flexion de la hanche

- Placez-vous debout derrière une chaise ou à côté d'un comptoir.
- Appuyez-vous sur la chaise ou le comptoir avec 1 ou 2 mains.
- Levez le genou le plus haut possible en gardant le dos bien droit et redescendez la jambe lentement.
- Répétez de 10 à 15 fois par jambe.



LA VIDÉO DU MOIS



Spectacle de Noël au Village Musical Acadien 2021
Cliquez sur la photo pour visionner la vidéo

Saviez-Vous Que...?

LES PROCHEs AIDANTS

Plus de 8 millions de Canadiens consacrent leur vie à aider des êtres chers. Pour eux, prendre soin des autres est plus qu'un acte de gentillesse, c'est un engagement au quotidien. Nous sommes d'avis que nos proches aidants ont aussi besoin de soutien et nous concentrons nos efforts sur cette cause importante.



1 Canadien sur 4 est un proche aidant

Plusieurs personnes jouent le rôle de proche aidant, pour soutenir un ami ou un être cher qui a besoin de soutien.



Plus de 51 % sont surchargés

Les proches aidants sont souvent inquiets, anxieux et épuisés en raison de leurs responsabilités d'aidant.



19 heures/semaine en moyenne

C'est le temps consacré à la prestation de soins, en plus des heures de travail et des autres engagements familiaux.

Apprenez-en plus !



Fondation
proches aidants
Petro-Canada^{MC}



MOTS CROISÉS

Cliquez sur la grille pour remplir les mots croisés sur le site en ligne d'Acadie nouvelle

Voir la réponse plus loin

du 26 novembre

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				32		33
34	35				36			37			
38				39				40			
41						42					
43								44			

VERTICALEMENT

- 1 Bénignes.
- 2 Avec des nodosités.
- 3 Canal au bord de la mer.
- 4 Chien bas sur pattes.
- 5 Mouches velues.
- 6 Écrire sur un calepin.
- 7 Reflète la lumière.
- 8 Sert à transcrire le rire.
- 9 Paquet de marchandises.
- 10 Se forme dans le vin.
- 11 Décapiter.
- 18 Sulfate.
- 20 Terrain de courses.
- 22 Se dit du bois mangé par les vers.

HORIZONTALLEMENT

- 1 Solide.
- 12 Prit garde à.
- 13 Voeu.
- 14 Petit singe.
- 15 Chef sudiste.
- 16 Personnages de contes.
- 17 Qui provoque la mort.
- 19 Fouiller.
- 21 Enroulé en spirale.
- 23 En matière de.
- 24 Dissimulés.
- 25 Descendre.
- 26 Nouveau.
- 28 Petit pain.
- 29 Qui n'a vraiment pas l'air en forme.
- 32 Bouleversé.
- 34 Acier.
- 36 Goinfre.
- 38 Pas réel.
- 40 Mouvement de danse exécuté en l'air.
- 41 Distance.
- 42 Décompose.
- 43 Qui sont en forme de soie de porc.
- 44 Qui est sans compagnie.

- 25 Courant chorégraphique japonais.
- 27 Flair.
- 28 Petites boules de verre.
- 30 Exceptionnel.
- 31 Vieillesse.
- 32 Déroule.
- 33 Pour désigner quelqu'un.
- 35 Ville de France.
- 37 Banals.
- 39 Temps universel coordonné.

Dans votre assiette!

Cliquez sur les photos pour visionner la recette



Omelette aux tomates, à la mozzarella et au pesto



Croquette sucrée-salée





NOUS RECHERCHONS DES PROCHES AIDANTS ET DES BÉNÉVOLES PORTE-BONHEURS !

ÊTES-VOUS DÉJÀ UNE PERSONNE AIDANTE ?

Nous voulons vous soutenir !

AVEZ-VOUS DU TEMPS À DONNER À UNE PERSONNE EN MANQUE DE COMPAGNIE ?

Le plus beau cadeau que vous pouvez offrir est votre temps,
votre bonne humeur et votre sourire !

CONTACTEZ NOUS POUR
EN SAVOIR PLUS

Coordinatrice du projet Porte-Bonheurs
Emmanuelle BILLAUX
(902) 393 3815 / emmanuelle@afipe.ca



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

Canada



MOTS
CROISÉS

La réponse aux mots croisés

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11				
I	N	E	B	R	A	N	L	A	B	L	E			
12	N	O	T	A	■	13	S	O	U	H	A	I	T	
14	O	U	I	S	T	I	T	I	■	15	L	E	E	
16	F	E	E	S	■	17	L	E	T	18	A	L	■	T
19	F	U	R	E	20	T	E	R	■	21	L	O	V	E
23	E	S	■	24	T	U	S	■	25	B	U	T	E	R
26	N	E	27	O	■	R	■	28	B	U	N	■	R	■
S	■	29	D	E	30	F	A	I	T	■	32	E	M	U
34	35	I	N	O	X	■	36	G	L	O	U	T	O	N
38	V	I	R	T	39	U	E	L	■	40	S	A	U	T
41	E	C	A	R	T	■	42	E	P	E	L	L	E	
43	S	E	T	A	C	E	S	■	44	S	E	U	L	

Un Jour Une Pensée



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