



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

Édition du 3 février 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
Coeur d'artiste -----	p.4
À quoi s'attendre en 2023 -----	p.5
FAAFC - Entre les branches -----	p.6
Le coin des CSC -----	p.7
En ce mois de... -----	p.8
Cela se passait... -----	p.8
Info : Ma santé -----	p.9
La vidéo du mois -----	p.9
Saviez-vous que...?-----	p.10
Mots croisés -----	p.11
Dans votre assiette ! -----	p.12
L'amour au Carrefour -----	p.13
Réponse des Mots croisés -----	p.14
Un jour, une pensée -----	p.15
Contactez-nous -----	p.16

### Vivre avec la Covid !

Cas totaux dans la province, au Canada et  
dans le monde.  
En date du 1er février 2023



# cumulatif de cas  
56 136

# cumulatif de cas  
4 550 256



# cumulatif de cas  
675 583 121



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



L'année 2023 s'amorce dans une 4e année de pandémie covid-19. En effet, le 30 janvier 2020, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) a déclaré formellement le début de la pandémie. Nous en sommes maintenant au début de la 4e année et l'OMS soutient encore que la pandémie n'est pas enrayée et qu'il faut rester sur nos gardes au niveau des mesures sanitaires. Les gouvernements continuent, tant bien que mal, à promouvoir les mesures sanitaires appropriées. C'est à tous et chacun de prendre ses responsabilités et de mesurer les risques potentiels.

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 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 56 136 cas cumulatifs. Au Canada, 4 550 256 cas, et dans le monde, il y a 675 583 121 cas cumulatifs. Les États-Unis détiennent le plus grand nombre de cas soit 104 289 430 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!



Viola Léger est décédée samedi à l'âge de 92 ans.  
Retour en images sur la vie de la célèbre interprète du personnage de la Sagouine, qui a fait d'elle un emblème de la culture acadienne.

Cliquez ici  
pour lire l'article



## LE POIVRE ET SEL

Le prochain Poivre et Sel...  
Le 3 mars 2023

# ***Journée de détente et de Mieux-être au Centre Goéland***

**Le samedi 18 février de 9 h 30 à 16 h 30**

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 FAOÏPE; 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 14 février auprès de Darlene Arsenault au [keppoch@eastlink.ca](mailto:keppoch@eastlink.ca), par téléphone au 902-303-5500 ou à [assocfaoipe@gmail.com](mailto:assocfaoipe@gmail.com). Limite de 18 inscriptions. Si vous avez participé à la 1<sup>ère</sup> activité du mois de septembre, les activités seront différentes, mais un peu semblables, puisque c'est une journée du Mieux-être et de détente.



# COEUR D'ARTISTE



**LE 19 MARS À 14H  
AU VILLAGE MUSICAL ACADIEN**

LES FAOÏPÉ SONT IMPLIQUÉS DANS UN BEAU PROJET ARTISTIQUE INTERPROVINCIAL NOMMÉ CŒUR D'ARTISTE. CE PROJET VISE À FAIRE RAYONNER DES ARTISTES FRANCOPHONES AMATEURS, ÂGÉS DE 50+ DES QUATRE PROVINCES ATLANTIQUES, EN LEUR OFFRANT L'OCCASION D'EXPRIMER LEURS TALENTS ARTISTIQUES DANS DES NUMÉROS MUSICAUX, DE CONTES, DE DANSE ET D'HUMOUR. LES ACTIVITÉS PRÉVUES À L'Î.-P.-É. SONT DE LA FORMATION ARTISTIQUE AUX PARTICIPANTS QUI AURONT ENSUITE L'OPPORTUNITÉ DE PRÉSENTER LEURS NUMÉROS LORS D'UN SPECTACLE AU VILLAGE MUSICAL ACADIEN LE 19 MARS À 14 H. LE PROJET SE TERMINERA À LA FIN MARS LORSQUE LES ARTISTES PARTICIPERONT À UNE FIN DE SEMAINE D'ACTIVITÉS ET UN SPECTACLE À DIEPPE AVEC LES 3 AUTRES PROVINCES ATLANTIQUES. LES ARTISTES QUI PARTICIPENT DE L'ÎLE SONT LOUISE MACKINNON ET KEVIN CHAISSON DE LA RÉGION EST, ROBERT PENDERGAST DE CHARLOTTETOWN, SIMONE PINEAU DE RUSTICO, GARY GALLANT, TRACY ET PETER ARSENAULT DE LA RÉGION ÉVANGÉLINE ET EILEEN CHAISSON-PENDERGAST DE LA RÉGION PRINCE-OUEST. LA COORDINATRICE DU PROJET EST PATRICIA RICHARD ET LES DIRECTEURS ARTISTIQUES POUR LE SPECTACLE SONT HÉLÈNE BERGERON ET ALBERT ARSENAULT.

LES PERSONNES INTÉRESSÉES À ASSISTER AU MEGA SPECTACLE À DIEPPE, N.-B., PEUVENT SE PRÉSENTER AU CENTRE DES ARTS ET DE LA CULTURE À DIEPPE LE DIMANCHE 26 MARS À 14H00. LE COÛT D'ADMISSION EST DE 15 \$. C'EST UN SPECTACLE À NE PAS MANQUER!

# À QUOI S'ATTENDRE EN 2023 EN ATLANTIQUE, AU CANADA ET DANS LE MONDE



En 2023, la Loi sur les services en français fête ses dix ans à l'Île-du-Prince-Édouard.



Le retour potentiel d'El Niño en 2023 fait planer la menace de chaleurs records



La guerre en Ukraine



L'OMS maintient le niveau d'alerte maximal pour la pandémie de COVID-19



Jeux d'hiver du Canada à l'Î.-P.-É.



L'économie ralentit, et elle devrait continuer ainsi en raison des hausses de taux

\*Cliquez sur les photos pour lire les articles\*



## 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...

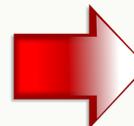


Connect Aînés  
<https://connectaines.ca/>



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**

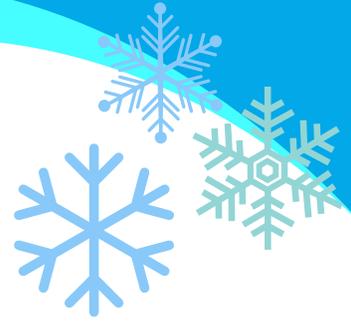


**Suivez la page Facebook des FAOÎPÉ!**

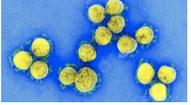
# En ce mois de janvier

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

Cliquez sur les photos pour lire les articles



# JANVIER 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 !

La tragédie de Columbia



\*Cliquez sur la photo pour plus d'information\*



## INFO : MA SANTÉ

Préparé par Karen Langevin

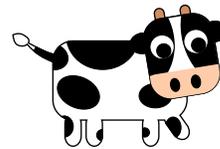


### Les protéines: une priorité à chaque repas

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:

#### Le lait

- Ajoutez-en plus dans votre café;
- Préparez votre gruau ou crème de blé avec du lait;
- Accompagnez votre repas d'un verre de lait nature ou au chocolat, ou d'une boisson de soya enrichie;
- Buvez le lait qui reste au fond de votre bol de céréales;
- Si vous ne tolérez pas le lait, essayez celui sans lactose.



Plus de trucs à venir le mois prochain!

SOURCE : [Trucs et conseils pour les aînés : manger sainement, maintenir une routine et demeurer actif durant la pandémie de la COVID-19](#) | [Portail Santé Montérégie](#) (santemonteregie.qc.ca) offert par le Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Ouest

# LA VIDÉO DU MOIS



Pièce de théâtre - Le Remède

## Saviez-Vous Que...?

La Saint-Valentin a ses origines comme un ancien festival de l'agriculture et de la fertilité humaine.



\*Cliquez sur les photos pour accéder au liens\*



# 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 31 janvier

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				

## VERTICALEMENT

- 1 Officier américain.
- 2 Emacié.
- 3 Micronutriments.
- 4 Pas trop cuites.
- 5 Il se traîne.
- 6 Après un échange d'anneaux.
- 7 Haut commandement de la marine militaire.
- 8 Bien clair.
- 9 Partisans.
- 10 Catégorie.
- 12 Bruit de clochette.
- 14 Se dit d'un arbre qui, en tombant, s'est enchevêtré dans les branches d'un autre.

- 17 Renforce.
- 21 Importance.
- 23 Plante volubile.
- 26 Maniées.
- 27 Exaspéré.
- 29 Détérioration.
- 31 Poisson à chair estimée.
- 32 Coule au Congo.
- 34 Boîte destinée à contenir un objet.
- 38 Conjonction qui marque une liaison.

## HORIZONTALLEMENT

- 1 Holocauste.
- 5 Fruit.
- 11 Grande salle.
- 12 Roi de Thrace.
- 13 Creuser pour retirer le centre.
- 15 Rappeler.
- 16 Réactiver.
- 18 Lettre grecque.
- 19 Parent.
- 20 Fait pour.
- 22 Altération de l'éclat du teint.
- 24 Troisième partie de l'intestin grêle (pl.).
- 25 Coquille des mollusques.
- 27 Asa-foetida.
- 28 Obtenues.
- 30 Résiniers.
- 33 Récipient de laboratoire.
- 35 Premier son de bébé.
- 36 Lettrée.
- 37 Soumettre à l'action du froid.
- 39 Endroit peu profond d'une rivière.
- 40 Cabochard.
- 41 Palmier à huile.

# Dans votre assiette!

\*Cliquez sur les photos pour visionner la recette\*



## Soupe-lasagne tout-en-un



## Pâté chinois aux lentilles, chou-fleur et patate douce



# Saint-Valentin

## L'Amours au Carrefour

RÉSERVER POUR LA SAINT-VALENTIN

38\$ MENU TABLE D'HÔTE  
INCLUANT LE SPECTACLE,  
REPAS GASTRONOMIQUE ET  
UNE CONSOMMATION GRATUITE (BIÈRE, VIN OU COOLER)  
32\$ POUR L'OPTION VÉGÉTARIENNE SEULEMENT

10 FÉVRIER 2023 17 H 30 À 20 H 30  
5 ACADIAN DR, CHARLOTTETOWN, PE C1C 1M2  
SPECTACLE DE STYLE CABARET : LUISA F. GÜIZA

BILLETTS DISPONIBLES LE VENDREDI 20 JANVIER 2023 À MIDI

INFO: [culturel@carrefourisj.org](mailto:culturel@carrefourisj.org)

Billets: [www.carrefourisj.org](http://www.carrefourisj.org)



Canada

Je parle  
français,  
et toi?

CARREFOUR DE L'ISLE-SAINT-JEAN

# Au menu

## Entrées

**Carpaccio de Boeuf:** pesto, bébé arugula, parmesan en copeaux, réduction balsamique

**Salade arugula:** vinaigrette au citron, parmesan en copeaux (option végété)

## Plats

**Saumon poêlé:** risotto crémeux aux champignons, asperge

**Risotto crémeux aux champignons et asperge**  
(option végété)

## Desserts

**Pastillas au lait:** croquant de phyllo, pouding de riz et amande



MOTS  
CROISÉS

# La réponse aux mots croisés

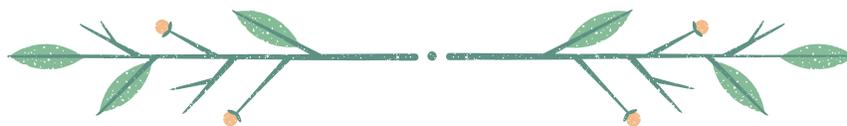
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
S	H	O	A	H	A	N	A	N	A	S
11				12						
H	A	L	L	D	I	O	M	E	D	E
13				14		15				
E	V	I	D	E	R	C	I	T	E	R
16					17			18		
R	E	G	E	N	E	R	E	R	P	I
		19					20	21		
I		O	N	C	L	E	A	P	T	E
22	23									
F	L	E	T	R	I	S	S	U	R	E
	24					25			26	
	I	L	E	O	N	S	T	E	S	T
27					28	29				
A	S	E	U	E	U	E	S	A		
30			31	32			33	34		
G	E	M	M	E	U	R	S	T	E	T
35				36						
A	R	E	U	E	R	U	D	I	T	E
37				38				39		
C	O	N	G	E	L	E	R	G	U	E
40					41					
E	N	T	E	T	E	L	E	I	S	

# Un Jour Une Pensée



APPRENDRE À S'AIMER SOI-MÊME,  
EST L'AMOUR LE PLUS VRAI QUI SOIT !

- Withney Houston



## 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](mailto: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/Trésorière  
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