



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

Édition du 6 janvier 2023

LE POIVRE ET SEL



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.

Bonne année

2023

Cette Édition:

Rédaction et révision de textes : Claude Blaquièrre
Recherche, mise en page et graphisme : Jenny Richard
Chronique Santé/mieux-être : Karen Langevin

Vivre avec la Covid !

Cas totaux dans la province, au Canada et dans le monde.
En date du 5 janvier 2023

Le Mot du président -----	p.2
L'année en images FAOÏPE -----	p.3
L'année en images en Atlantique -----	p.4
L'année en image Canada/monde -----	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
Réponse des Mots croisés -----	p.13
Un jour, une pensée -----	p.14
Contactez-nous -----	p.15

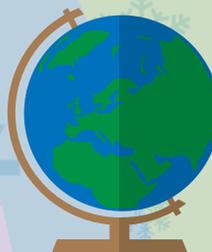


total de cas
55 679

total de cas
4 475 268



total de cas
666 908 156



Le Mot du président



L'année 2022 restera ancrée profondément dans nos mémoires. En effet, plusieurs événements marquants nous ont touchés : la guerre en Ukraine, l'inflation, Fiona, le convoi des camionneurs, la levée des mesures sanitaires Covid-19, les changements climatiques et les décès de la reine Élisabeth II et du Pape Benoît XVI. Notre train de vie en a été affecté de beaucoup; et la somme de tous ces événements a eu des répercussions encore plus néfastes. Espérons que l'année 2023 sera plus encourageante et remplie de bons moments ! Bonne et heureuse année 2023, santé et prospérité !

Malgré tous ces événements accablants, nous avons pu tout de même voir à la bonne gestion de l'Association. Le Conseil d'administration a tenu au cours de l'année 2021-22, cinq rencontres en plus de l'AGA, qui à elle seule a réuni plus de 60 personnes. L'Association a pu organiser trois activités provinciales majeures; en l'occurrence, le voyage au Pays de la Sagouine à Bouctouche, N.-B. et une rencontre-souper avec le Club des aînés de Grande-Digue dont 52 personnes y ont participé; l'AGA, qui a regroupé plus de 60 personnes; le dîner de Noël qui a réunit 93 personnes et qui fut toute une journée remplie d'activités : le yoga du rire, des jeux d'associations reliés à Noël, un mini-skit animé par des membres de l'Association et une prestation musicale formidable de Louise et Jonathan. Finalement, il y a eu les Jeux de l'Acadie 50+ en régions qui ont permis à plus de 500 participants répartis dans les six régions acadiennes et francophones de participer à des activités récréatives, culturelles et sociales.

La situation de la pandémie dans la province, au Canada et dans le monde est la suivante : à l'Île, il y a 55 679 cas total. Au Canada, il y a 4 475 268 cas total et dans le monde, il y a 666 908 156 cas total 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 double 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.

Ce fut toute une année 2022 ! Merci à vous tous et toutes pour votre excellent appui.
Claude Blaquière



Le projet Porte-bonheur est terminé depuis le 31 décembre 2022. Nous remercions tous les porte-bonneurs pour leur apport inestimable.

LE POIVRE ET SEL



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

L'ANNÉE 2022 EN IMAGES



Jeux de l'Acadie 50+



AGA 2022



Voyage au Pays de la Sagouine



Dîner de Noël



L'ANNÉE 2022 EN IMAGES EN ATLANTIQUE

Cliquez sur les photos pour lire les articles

La tempête Fiona



Une saison de crabe difficile au Nouveau-Brunswick



Le prix du homard et du crabe coule à pic



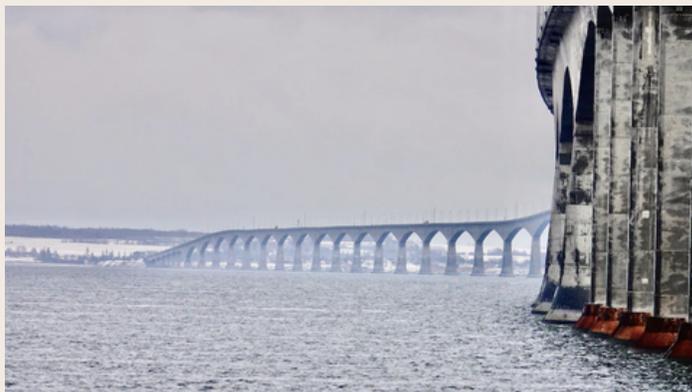
Le prince Charles et la duchesse Camilla sont arrivés à Terre-Neuve



Josée Cormier mange 67 beignes en un mois et perd du poids. Elle raconte son histoire dans un documentaire.



Le gel du péage du pont de la Confédération.



L'ANNÉE 2022 EN IMAGES AU CANADA ET DANS LE MONDE



Le convoi des camionneurs



La guerre en Ukraine



Le décès de la reine Élisabeth II



Le décès du Pape Benoît XVI



Changements Climatiques



Les manifestations se poursuivent en Iran



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...

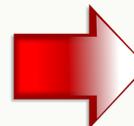


Connect Aînés
<https://connectaines.ca/>



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
vieillessement optimal de l'université McMaster

<https://www.mcmastervieillessementoptimal.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 décembre À l'Î.-P.-É., en Atlantique et ailleurs

Cliquez sur les photos pour lire les articles



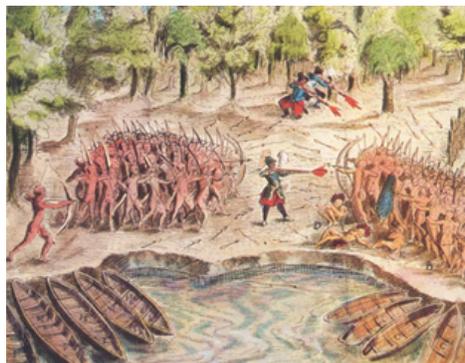
DÉCEMBRE 2022

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 	31 

© BlankCalendarPages.com

Cela se passait le 25 décembre 1635

Le décès de Samuel de Champlain



Cliquez sur la photo pour plus d'informations



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.

3. Marche de côté

- Mettez-vous face à un comptoir où une table.
- Appuyez-vous légèrement sur la surface.
- Marchez de côté vers la droite, puis vers la gauche.
- Faites plusieurs allers-retours selon vos capacités.



4. Serrer le poing

- Assoyez-vous sur une chaise, le dos bien appuyé sur le dossier.
- Serrez fort une balle ou une serviette roulée dans votre main et maintenez 5 secondes.
- Répétez de 10 à 15 fois par main.



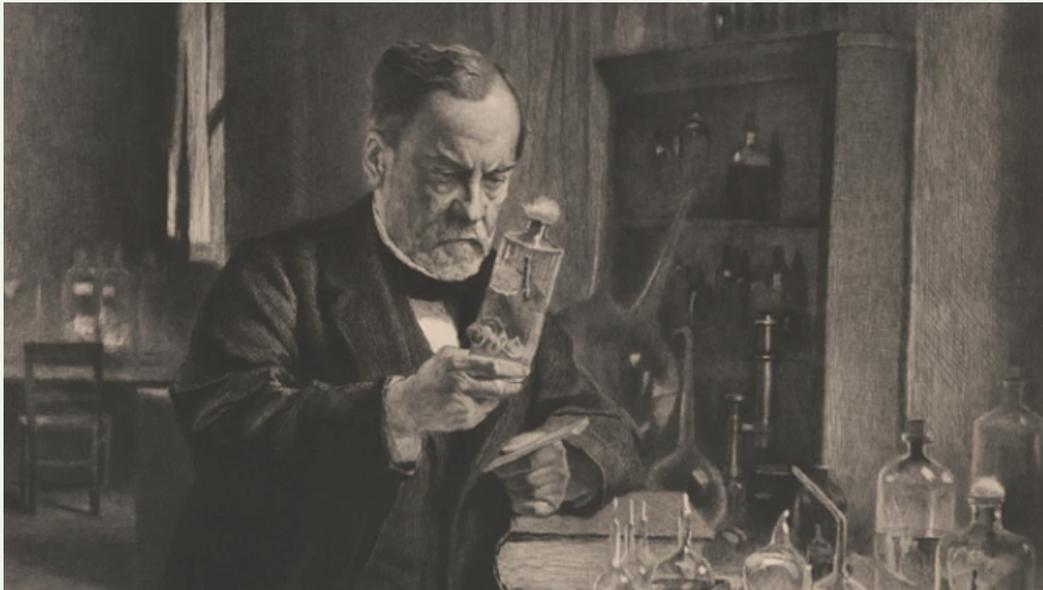
LA VIDÉO DU MOIS

Mini-spectacle musical
avec
Steve Perry, Victor &
Cathy Doucette

Cliquez sur la photo pour visionner la vidéo

Saviez-Vous Que...?

Il y a 200 ans naissait Louis Pasteur. Chimiste et biologiste français, il est le fondateur de la microbiologie.



Cliquez sur la photo pour voir le lien

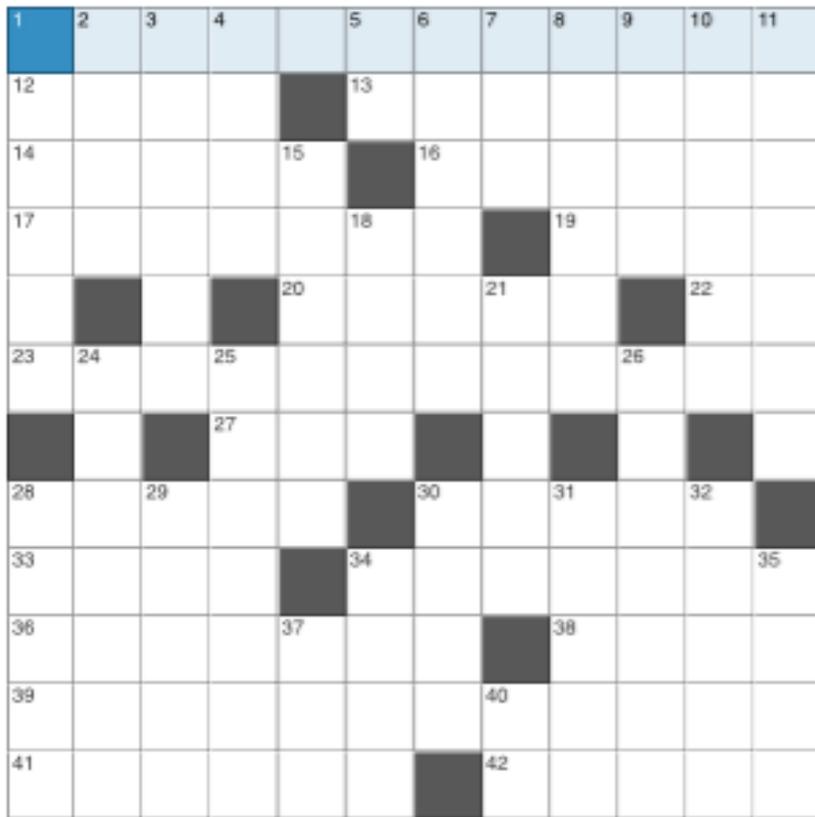


MOTS CROISÉS

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

Voir la réponse plus loin

du 5 janvier



VERTICALEMENT

- 1 Déshydrater.
- 2 Copine.
- 3 Salpêtres.
- 4 Se parle à Athènes.
- 5 Île de France.
- 6 Élaborent.
- 7 Patrie d'Abraham.
- 8 Sociable.
- 9 Prince troyen.
- 10 Pas confuses.
- 11 Entrelacer.
- 15 Bruit qui court.
- 18 Lac d'Écosse.
- 21 Circulent à Rome.
- 24 Il a des devoirs.
- 25 Tranquille.
- 26 Guitare hawaïenne.
- 28 Association d'escrocs.
- 29 Selon un tempo lent et ample.
- 30 A cours aux États-Unis.
- 31 Dispositif qui associe plusieurs fonctions.
- 32 Aspirer avec la bouche.
- 34 Érucite.
- 35 Crochet double.
- 37 Personnage de conte.
- 40 Ante meridiem.

HORIZONTALLEMENT

- 1 D'un rouge qui évoque le sang.
- 12 Titre musulman.
- 13 Fouiller.
- 14 Mentionner.
- 16 Aigle d'Australie.
- 17 Héros romain.
- 19 Formels.
- 20 Peintre français.
- 22 Du verbe être.
- 23 Déléguée.
- 27 Marque l'embarras.
- 28 Fignoler.
- 30 Trompés par leur conjoint.
- 33 Cerf aux bois aplatis.
- 34 Hardie.
- 36 Petit de la girafe.
- 38 Types.
- 39 Déplorables.
- 41 Rongée.
- 42 Lagune d'eau douce.

Dans votre assiette!

Cliquez sur les photos pour visionner la recette

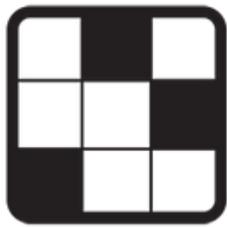


Marmelade de clémentines



Cupcake au chocolat et à la courgette





MOTS
CROISÉS

La réponse aux mots croisés

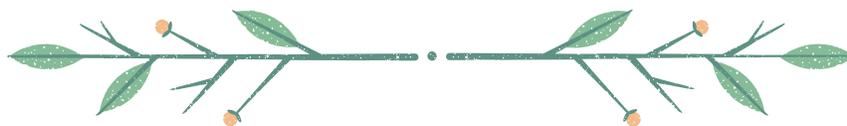
1	S	A	N	G	U	I	N	O	L	E	N	T		
12	E	M	I	R		13	F	O	U	I	N	E	R	
14	C	I	T	E	R		16	U	R	A	E	T	E	
17	H	E	R	C	U	L	E		19	N	E	T	S	
	E		E		20	M	O	N	E	T		22	E	S
23	24		25						26					
R	E	S	P	E	C	T	U	E	U	S	E			
	C		27											
28		29				30		31		32				
P	O	L	I	R		C	O	C	U	S				
33														
E	L	A	N		34									35
36					37			38						
G	I	R	A	F	O	N		M	E	C	S			
39														
R	E	G	R	E	T	T		40						
41								42						
E	R	O	D	E	E			M	O	E	R	E		

Un Jour Une Pensée

Bonne année: Que la nouvelle année t'apporte la chaleur de l'amour et une lumière pour guider ton chemin vers une destination positive.

Anonyme

www.citation-celebre.com



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