



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

Édition du 1er juillet 2022

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 les mesures sanitaires ne sont plus obligatoires dans les lieux publics.

Cette Édition:

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

Mot du président -----	p.2
Des nouvelles des FAOÏPE -----	p.3
Les Jeux de l'Acadie 50 ans+-----	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
Spectacles d'été à Mont-Carmel-----	p.14
Un jour, une pensée -----	p.15
Contactez-nous -----	p.16

...En pleine effervescence !

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

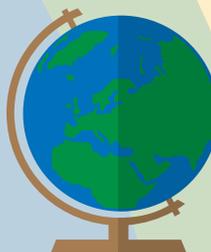


de cas au cours du mois de juin
2 752
de cas total
40 806

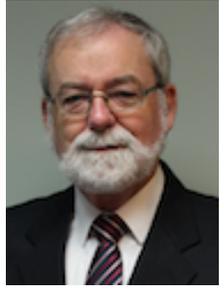
de cas au cours du mois de juin
61 231
de cas total
3 934 394



de cas au cours du mois de juin
17 671 749
de cas total
551 333 624



Le Mot du président



BONNE FÊTE DU CANADA !

Le premier juillet est l'anniversaire de la fondation du Canada comme pays. Le Canada est un jeune pays en pleine effervescence. Le Canada figure parmi les pays dans lesquels il fait bon vivre. Soyons fiers de vivre dans ce pays ouvert et respectueux des droits humains. Le mois de juillet est également signe des vacances estivales. De nombreux touristes venant des provinces canadiennes et d'ailleurs viendront visiter notre belle île et profiter de nos fruits de mer et spectacles acadiens et francophones.

En page 3, nous vous donnons les plus récentes nouvelles de l'Association, notamment sur le programme officiel des Jeux de l'Acadie 50+ 2022 Î.-P.-É. Une dizaine d'activités d'ordre culturel, récréatif, sportif ou de santé/mieux-être sont organisées dans plusieurs régions de l'Île, entre le 15 juillet et le 1er octobre. Vous pouvez y voir l'information sur le contenu des activités ainsi que sur la façon de vous inscrire. À vous d'en profiter et de participer activement.

Nous vous présentons également, en page 4, la liste des spectacles d'été du dimanche soir à Mont-Carmel. Il y a une panoplie d'artistes qui sauront vous divertir au cours de la saison estivale.

La situation de la pandémie dans la province, au Canada et dans le monde est la suivante : à l'Île, il y a 40 806 cas depuis le début de la pandémie, dont 2 752 au cours du mois de juin. Au Canada, il y a 3 934 394 cas depuis le début, dont 61 231 au cours du mois de juin. Dans le monde, il y a 551 333 624 cas au total, dont 17 671 749 cas au mois de juin.

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.

Ça va bien aller !
Claude Blaquière

Bonne fête du Canada !

Célébrée le 1er juillet, la fête du Canada est un jour férié national qui marque l'anniversaire de la Confédération, le jour de l'entrée en vigueur de l'Acte de l'Amérique du Nord britannique, en 1867. Elle s'appelait originalement la fête du Dominion et a été rebaptisée en 1982.



Le prochain Poivre et Sel...

Le 5 août 2022

**LE POIVRE
ET SEL** 

Du 15 juillet au 1er octobre en province...voir page 3 et 4 pour le programme et l'inscription.

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 chutes¹.



12 semaines



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

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

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

Pour plus d'information

capturez ce code avec votre caméra



Ce projet a reçu un soutien financier de la Société Santé en français (SSF) et de Santé Canada



¹ Savard, J., Labossière, S., Cardinal, D., Pinet, B. et Borris, C. (2018). Évaluation de Marche vers le futur, un programme novateur de prévention des chutes offert par vidéoconférence. Canadian Journal on Aging / La Revue canadienne du vieillissement, 37(4), 363-376.

Nouveau projet - Marche vers le futur

« **Marche vers le futur** » est un programme de prévention des chutes unique en son genre et conçu pour répondre aux besoins d'une clientèle à distance. Les personnes âgées vivant dans des communautés francophones en situation minoritaire peuvent dorénavant recevoir des services similaires à ceux des milieux urbains. Par la vidéoconférence, les participants bénéficient d'une expertise professionnelle qui n'est pas disponible dans leur milieu.



Programme officiel des Jeux de l'Acadie 50+ 2022

Cliquez le lien ci-dessous pour voir la programmation officielle des Jeux de l'Acadie 50+ 2022!

http://afanb.org/sites/default/files/documents-pdf/programme_jeux_bon_0.pdf

Vous trouverez également la programmation des activités organisés à l'Î.-P.-É. à la page 4.

Félicitations !!!





Programme officiel des Jeux de l'Acadie 50+ 2022 Î.-P.-É.

Voici les activités prévues à l'Île-du-Prince-Édouard entre le 15 juillet et le 1er octobre 2022. Pour vous inscrire, communiquez avec les organismes responsables identifiés ou remplissez le formulaire suivant:

<https://forms.gle/7fLuhx7M127mJxAZ9>



19 juillet	Mini-golf, fléchettes et crible (Pour résidents seulement) La Coopérative Le Chez-Nous Ltée.
10 août à 13h	Jeu de baseball poche Conseil Rév. S.E. Perrey et Le Club d'aînés Les Cœurs joyeux de Prince-Ouest Centre Acadien de Prince-Ouest (Deblois, Î.-P.-É.) Monique Arsenault - monique@seperrey.org ou 902-882-0475
14 août à 13h	Conférence avec l'historien Georges Arsenault Le Club d'aînés de Rustico (Rustico Bay Seniors Club) Banque des Fermiers de Rustico (Î.-P.-É.) Arthur Buote - buote5613@gmail.com ou 902-314-6277
16 août à 13h	1) Visite de la ferme Beach Goats 2) Maisons de bouteilles 3) Repas Conseil Rév. S.E. Perrey et Le Club d'aînés Les Cœurs joyeux de Prince-Ouest La région Évangéline Î.-P.-É. Monique Arsenault - monique@seperrey.org ou 902-882-0475
17 août à 13h	Jeu de crible Conseil Rév. S.E. Perrey et Le Club d'aînés Les Cœurs joyeux de Prince-Ouest Centre Acadien de Prince-Ouest (Deblois, Î.-P.-É.) Monique Arsenault - monique@seperrey.org ou 902-882-0475
23 août à 13h	Jeu de croquet Conseil Rév. S.E. Perrey et Le Club d'aînés Les Cœurs joyeux de Prince-Ouest Centre Acadien de Prince-Ouest (Deblois, Î.-P.-É.) Monique Arsenault - monique@seperrey.org ou 902-882-0475
23 août à 10h-12h	Atelier sur la nutrition Le Centre Goeland Darlene Arsenault - keppoch@eastlink.ca ou 902-854-3449 ou 902-303-5500
24 août à 13h	Jeu de rondelles Conseil Rév. S.E. Perrey et Le Club d'aînés Les Cœurs joyeux de Prince-Ouest Centre Acadien de Prince-Ouest (Deblois, Î.-P.-É.) Monique Arsenault - monique@seperrey.org ou 902-882-0475
25 août à 10h-11h15	Séance de yoga La Belle Alliance (Summerside, Î.-P.-É.) Nathalie Vanner direction@belle-alliance.ca ou 902-888-1681
13 septembre	Pièce de théâtre amateur (Pour résidents seulement) La Coopérative Le Chez-Nous Ltée.
15 septembre à 19h30	Pièce de théâtre amateur (Aucune inscription requise) Conseil Scolaire Communautaire Évangéline Village Musical Acadien
24 septembre à 9h	Pickleball double Le Club d'aînés de Rustico (Rustico Bay Seniors Club) Golf Shore Consolidated School Rustico (Î.-P.-É.) Arthur Buote - buote5613@gmail.com ou 902-314-6277
24 septembre à 13h	Golf Scramble à 4 Le Carrefour de l'Île Saint-Jean Countryview Golf Club (Î.-P.-É.) Chérine Stevula - cherine@carrefourisj.org ou 902-368-1895
26 septembre à 18h30	Jeu de cartes 45 Le Club d'aînés de Rustico (Rustico Bay Seniors Club) Golf Shore Consolidated School Rustico (Î.-P.-É.) Arthur Buote - buote5613@gmail.com ou 902-314-6277
28 septembre à 18h	Atelier de peinture Conseil Rév. S.E. Perrey et Le Club d'aînés Les Cœurs joyeux de Prince-Ouest Centre Acadien de Prince-Ouest (Deblois, Î.-P.-É.) Monique Arsenault - monique@seperrey.org ou 902-882-0475
8 octobre à 13h30	Pièce de théâtre amateur (AGA des FAOÎPE) La Belle Alliance (Summerside, Î.-P.-É.)



ENTRE LES BRANCHES

BULLETIN DE LA FÉDÉRATION DES
AÎNÉES ET AÎNÉS FRANCOPHONES DU CANADA



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

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/>



Cliquez sur l'onglet
"programmation" pour
voir 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 juin À l'Î.-P.-É., en Atlantique et ailleurs

Cliquez sur les photos pour lire les articles

JUIN 2022

www.calendrier.best

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
		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 			

Cela se passait... il y a 50 ans !

Scandale du Watergate

Cliquez sur la photo pour voir le lien



INFO : MA SANTÉ

Préparé par Karen Langevin



Est-ce que vous avez perdu du poids de façon involontaire?

Si oui :

- Assurez-vous de prendre au moins 3 repas et idéalement 2 ou 3 collations par jour;
- Mangez les aliments que vous préférez;
- Consommez le repas principal avant la soupe;
- Choisissez des collations riches en protéines (fromage, lait 3,25 % de matière grasse, lait au chocolat, noix, beurre d'arachide, etc.);
- Choisissez des desserts riches en calories (pâtisseries, tartes, gâteaux, desserts au lait, etc.);
- Évitez les aliments dits allégés, optez pour les versions régulières;
- Augmentez la quantité d'huile, de beurre, de margarine ou de mayonnaise à vos aliments;
- Prenez un verre de lait, de lait au chocolat ou un supplément nutritionnel liquide entre les repas ou avec vos médicaments;
- Choisissez les suppléments nutritionnels liquides portant la mention « Plus Calories » comme Boost Plus Calories, Ensure Plus Calories, Equate Plus Calories, etc

LA VIDÉO DU MOIS

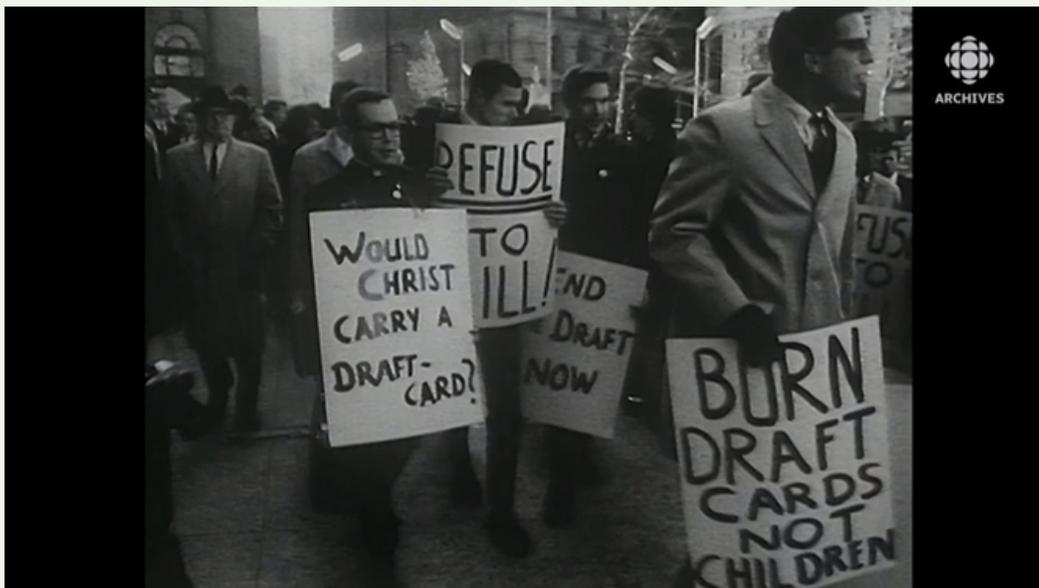
La pêche aux éplants avec Shawn Gallant



Cliquez sur la photo pour visionner la vidéo

Saviez-Vous Que...?

La guerre du Vietnam - 49ans après la fin de la guerre



Cliquez sur les photos pour voir les 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 29 juin

VERTICALEMENT

- 1 Qui a la forme d'un arbre.
- 2 Mammifère marin.
- 3 Affecté.
- 4 Province d'Autriche.
- 5 Enracinements.
- 6 Chrome.
- 7 Se termine en mars.
- 8 Sans crochets.
- 9 Dire en s'exclamant (S').
- 10 Prénom masculin.
- 11 Fait tout trembler.
- 15 Cercle lumineux.
- 19 Dirigeant.
- 21 Modifier.
- 25 Rétrécissement d'un conduit.
- 27 Organe de contrôle d'une machine à planter les pommes de terre.
- 29 Escadrons.
- 31 Poisson à chair estimée.
- 32 Liquide corporel.
- 33 Ne pas lâcher.
- 34 Disposition des lieux.
- 37 Elle a enfanté.

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				

HORIZONTALLEMENT

- 1 Arbustes des terrains calcaires pauvres.
- 12 Oeuvre littéraire.
- 13 Pluie torrentielle.
- 14 Repas.
- 16 Laqué.
- 17 Carcasse.
- 18 Rideaux.
- 20 Élément de poulie.
- 22 (S')inquiète vivement.
- 23 Argent en réserve.
- 24 Dialecte gaélique.
- 26 Abréviation chrétienne.
- 28 Cours d'eau.
- 30 Cheval.
- 33 Cheville fixée en terre.
- 35 Devant le boucher.
- 36 De façon égale.
- 38 Commerce.
- 39 Chanteur.
- 40 Exécutés.
- 41 Stérilisé.
- 42 Bourde.
- 43 Fromages blancs.

Dans votre assiette!

Cliquez sur les photos pour visionner la recette

Moules aux tomates et au thym



Jambalaya





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 !

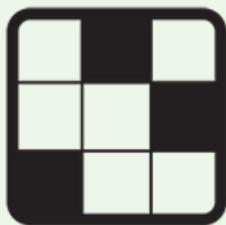
CONTACTEZ NOUS POUR
EN SAVOIR PLUS

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



La réponse aux mots croisés

1	A	M	E	L	A	N	C	H	I	E	R	S					
12	R	O	M	A	N		13	R	I	N	C	E	E				
14	B	R	U	N	C	H	15		16	V	E	R	N	I			
17	O	S		18	D	R	A	P	E	R	I	E	S				
20	R	E	21	A		22	A	L	A	R	M	E		M			
	E		23	M	A	G	O	T		24	E	R	25	S	E		
26	S	27	T	E		E		28	R	29	U	S		T			
30	C	A	N	A	S	31	S	O	N		32		33	T	E	34	E
35	E	T	A	L		36	U	N	I	37	M	E	N	T			
38	N	E	G	O	C	E		39	T	E	N	O	R				
40	T	U	E	S		41	U	P	E	R	I	S	E				
42	E	R	R	E	U	R		43	S	E	R	E	S				

SÉRIE DE SPECTACLES À MONT-CARMEL SUMMER CONCERT SERIES

2022

Presented by / Présentée par : Caisse populaire Provinciale Credit Union

LES DIMANCHES À 19 H / SUNDAYS AT 7 P.M.

SALLE PAROISSIALE DE MONT-CARMEL
MONT-CARMEL PARISH HALL

5786, route 11,
Mont-Carmel,
Île-du-Prince-Édouard

LE 3 JUILLET / JULY 3

SPECTACLE GRATUIT ! / FREE SHOW!

Présenté en partenariat avec La Voix acadienne



SIRÈNE
ET MATELOT

CATHERINE MACLELLAN
& TARA MACLEAN

ANASTASIA DESROCHES, SAMANTHA ARSENAULT,
NICK ARSENAULT & MEGAN BERGERON

LE 10 JUILLET / JULY 10



MARIO ROBICHAUD, PASCAL MIOUSSE & RÉMI ARSENAULT

JILL CHANDLER & MAUREEN TRAINOR

THE LUMBER JILLS (NB)

LE 17 JUILLET / JULY 17



DELORES
BOUDREAU (NS)

PEGGY CLINTON &
JOHNNY ROSS

CYNTHIA
MACLEOD TRIO

LE 24 JUILLET / JULY 24

Commandité par Wellington Construction



MOYENNE RIG
(NB)

JULIE
& DANNY

LOUISE ARSENAULT, JONATHAN
ARSENAULT & ANGIE ARSENAULT

LE 31 JUILLET / JULY 31



ALICIA TONER

JACQUES SURETTE (NS)

IVAN & VIVIAN HICKS (NB)

LE 7 AOÛT / AUGUST 7



BEAUSÉJOUR
(DANNY BOUDREAU &
JOCELYNE BARIBEAU) (NB & MB)

JABBOUR (QC)

RICHARD WOOD &
JON MATTHEWS

LE 14 AOÛT / AUGUST 14

Présenté en partenariat avec le
Conseil scolaire-communautaire Évangéline



LINA BOUDREAU
(NB)

MEAGHAN BLANCHARD
& THOMAS WEBB

CASSIE & MAGGIE
MACDONALD (NS)

LE 21 AOÛT / AUGUST 21



MARCELLA
RICHARD

FLO DURELLE ET LES
FRÈRES DELHANTY (NB)

LA FAMILLE LEBLANC
(NB)

LE 28 AOÛT / AUGUST 28



TROISELLE
(NB)

CAROLINE BERNARD, RÉMI ARSENAULT,
RIEL ARSENAULT ET BENOÎT ARSENAULT

MELISSA GALLANT, MEGAN BERGERON
& RÉMI ARSENAULT

PRIX D'ENTRÉE / ADMISSION:

Adulte / Adult: 15 \$

Membre / Member: 12 \$

Étudiant / Student: 5 \$

Enfant d'âge préscolaire /

Preschooler: Gratuit / Free



Facebook Twitter Instagram @CDCPMC

BILLETTS & INFORMATION :
TICKETS & INFORMATION:

www.cooperativeculturelledemontcarmel.com



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 FAOIPE. 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 FAOIPE



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