



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

Édition du 5 mai 2023

# LE POIVRE ET SEL



## La vie est belle !

Le Poivre et Sel continue sa mission d'informer et de divertir les 50 ans+ pendant cette période post pandémie. Nous espérons que vous allez le lire fidèlement maintenant que les mesures sanitaires de la COVID-19 ne font plus 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

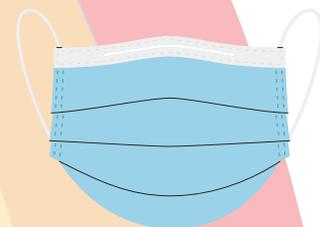


Le Mot du président -----	p.2
Des nouvelles des FAOÏPE -----	p.3
FrancSavoir -----	p.6
FAAFC - Entre les branches -----	p.7
Le coin des CSC -----	p.8
En ce mois de... -----	p.9
Cela se passait... -----	p.10
Info : Ma santé -----	p.10
La vidéo du mois -----	p.11
Saviez-vous que...? -----	p.11
Mots croisés -----	p.12
Dans votre assiette ! -----	p.13
BBQ Bazar Familial -----	p.14
Réponse aux mots croisés -----	p.14
Marcher pour découvrir -----	p.15
Un jour, une pensée -----	p.16
Contactez-nous -----	p.17

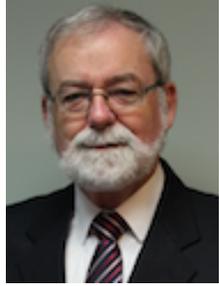
Un autre pas vers un retour à la normale...

**Santé Î.-P.-É. supprime  
l'obligation universelle de  
porter un masque**

Voir le message au complet partagé par  
Santé Î.-P.-É. à la page 3...



# Le Mot du président



Le mois d'avril, un mois rempli d'effervescence !

Le mois d'avril est synonyme du temps plus chaud et des rayons de soleil plus ardents.

Nous avons été témoins d'une élection provinciale, de la Semaine nationale des proches aidants, de la Semaine nationale de sensibilisation à l'autisme et de l'annonce du Plan de cinq ans des Langues officielles faite par la ministre Pettipas-Taylor. Le Plan de cinq ans des Langues officielles contient des fonds additionnels pour les organismes associatifs comme le nôtre. Nous allons nous assurer que nous recevrons notre bonne part.

Le gouvernement King a présenté son cabinet; et le député acadien d'Évangéline-Miscouche, Gilles Arseneault, en fait parti en tant que ministre du Développement économique, de l'Innovation et du Commerce et ministre responsable des Affaires acadiennes et francophones. On lui souhaite tout le succès voulu en espérant qu'il rende de précieux services à la communauté acadienne et francophone. Plus d'information au lien suivant:

[Le premier ministre Dennis King dévoile un nouveau Cabinet expérimenté, dynamique et déterminé prêt à servir les Insulaires](#)

Nous préparons un voyage à St-Alexis-de-Matapédia pour la mi-septembre. Ce village a été fondé il y a plus de 160 ans par des acadiens de Rustico. Le curé du temps, le Père Belcourt, un homme avant-gardiste pour son époque, a encouragé des familles acadiennes de quitter Rustico car il manquait des terres fertiles pour aller défricher de meilleures terres dans la Matapédia. Ainsi, des familles telles Martin, Pitre, Poirier, Blaquière, Gallant, pour ne nommer que celles-là, se sont établies dans cette pittoresque région. Nous vous donnerons plus amples informations dans la prochaine édition du Poivre et Sel du 2 juin.

Nous sommes très heureux d'accueillir, pour une troisième saison estivale, Jenny Richard, à titre de coordonnatrice de projets. Bienvenue parmi nous, Jenny ! Accueillons Jenny à bras ouverts.

Les mesures sanitaires étant levées, nous sommes invités à actualiser notre rythme de vie quotidien selon nos besoins et attentes. Soyez à l'aise de socialiser, tout en respectant autrui. Il est important de maintenir une vie active pour notre mieux-être.

La vie est belle !  
Claude Blaquière



**Activités virtuelles sur la plateforme FrancSavoir!**

Découvrez une variété d'activités offerte au 50 ans+ à travers le Canada...visitez la page 6 pour une liste d'activités à venir.



**Emploi d'été  
Bienvenue à Jenny!**



**LE POIVRE  
ET SEL**

Le prochaine édition...  
Le 2 juin 2023



## ***Journée de détente et de Mieux-être au Centre Goéland*** **REMISE À L'AUTOMNE**

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.

Plus de détails à venir sur comment vous inscrire !



**À partir du 21 avril, Santé Î.-P.-É. a supprimé l'obligation de porter un masque dans les bâtiments de Santé Î.-P.-É., y compris les hôpitaux, les centres de santé et les établissements de soins de longue durée.**

Les exigences en matière de port du masque sont désormais les mêmes qu'avant la pandémie de COVID-19. On demande aux personnes malades ou présentant des symptômes de COVID-19 ou de tout autre virus respiratoire de continuer à porter un masque. Le personnel de santé évaluera si un masque est nécessaire lors de chaque rencontre avec un patient et portera un masque au besoin. Le personnel, les patients, les clients et les visiteurs peuvent porter un masque à tout moment s'ils le souhaitent.

« Ce changement permet aux établissements de Santé Î.-P.-É. de se conformer aux pratiques exemplaires actuellement appliquées en Amérique du Nord. L'Île-du-Prince-Édouard, dont la population est hautement vaccinée et a également été exposée au virus de la COVID-19, est bien placée pour opérer ce changement, a déclaré le Dr Michael Gardam, directeur général de Santé Î.-P.-É. Le port universel du masque est difficile pour les patients et le personnel et même si je reconnais que certaines personnes peuvent être anxieuses à ce sujet, le moment est bien choisi pour passer aux protocoles post-pandémiques de manière sécuritaire. »

Des exigences en matière de port du masque pourraient être réintroduites dans des circonstances particulières, par exemple lorsqu'une unité est touchée par une éclosion de grippe, de VRS ou de COVID-19.

## Voyage à St-Alexis-de-Matapédia

Un voyage à St-Alexis de Matapédia, village fondé par des acadiens de Rustico il y a plus de 160 ans, est en voie de planification.

D'autres arrêts sont également prévus. Les dates envisagées seraient la mi-septembre 2023.

Dans la prochaine édition du Poivre et Sel, plus amples informations vous seront données. Ne manquez pas de lire la prochaine édition du Poivre et Sel !

Écoutez un extrait audio qui parle de l'histoire de St-Alexis-de-Matapédia:  
<https://soundcloud.com/user-96731622/matapedia>



Images à la prochaine page...



Bienvenue dans l'univers virtuel et stimulant de FrancSavoir. Notre plateforme en ligne a pour but de vous permettre de rehausser vos connaissances, de découvrir une grande diversité de sujets captivants, de socialiser avec d'autres francophones qui partagent des intérêts communs et partir dans des aventures virtuelles qui vous mèneront au bout du monde.

## Programmation Complète



Plaisir d'apprendre 

### L'Ordre secret

Animé par: Phil Comeau



Inscription sur la plateforme  
francsavoir.ca

14 h à 15 h 30 heure de l'Est

Gratuit



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



Pause Mieux-être 

### Le grand déménagement: survivre au parcours vers son nouveau port d'attache

Animé par: Jessica Dupuis



Inscription sur la plateforme  
francsavoir.ca

13 h 30 à 15 h heure de l'Est

Gratuit



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



Plaisir d'apprendre 

### La Grande Dépression: le Canada en crise, 1929-1939

Animé par: Stéphane Guevremont, Ph.D.



Inscription sur la plateforme  
francsavoir.ca

14 h à 15 h 30 heure de l'Est

Gratuit



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

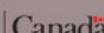


PHOTO ARCHIVES NATIONALE DU CANADA



## 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/>



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**

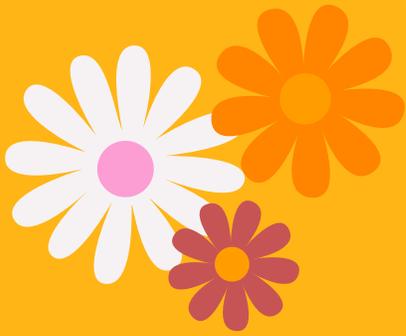


**Suivez la page Facebook des FAOÎPÉ!**

# En ce mois d'avril

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

Cliquez sur les photos pour lire les articles

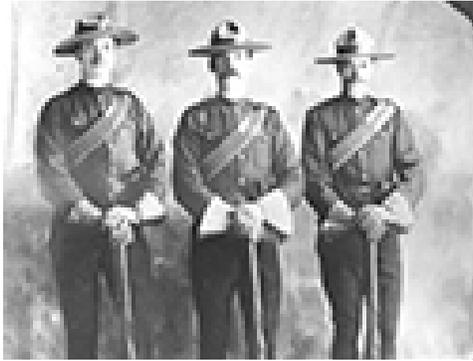


# AVRIL 2023

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 						

# Cela se passait...Il y a 150 ans

150e anniversaire de la Gendarmerie royale du Canada (GRC)



\*Cliquez sur la photo pour voir l'article\*  
(dernier item au bas de la page)



## INFO : MA SANTÉ

Préparé par Karen Langevin



### Hydratation

Il est important de boire un minimum de 1,5 litre de liquide par jour, soit 6 verres de 250 ml (1 tasse), et encore plus si vous êtes fiévreux. Favorisez les liquides non alcoolisés et sans caféine (eau, lait, jus, tisane).

Si vous avez de la difficulté à atteindre cette quantité:

- Gardez toujours un verre à portée de la main;
- Prenez plus d'eau lors de la prise de vos médicaments;
- Installez une routine si vous oubliez de boire (ex.: 1 verre chaque repas et 1 verre à 10 h, 15 h et 19 h)

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](http://santemonteregie.qc.ca)) offert par le Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Ouest



# LA VIDÉO DU MOIS

Cliquez pour  
surveiller la video!



DIVERTISSEMENT AVEC OLIVIA BLACQUIÈRE

## Saviez-Vous Que...?

Le code barre fête ses 50 ans



\*Cliquez sur la photo pour accéder au lien\*



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						

## Vertical

- 1 Abstrait.
- 2 Programme spatial américain.
- 3 Refus formel.
- 4 Clairesemés.
- 5 Marque la similitude.
- 6 Stimulantes.
- 7 Précises.
- 8 Dialecte gaélique.
- 9 Dictateur espagnol.
- 10 Donne un plat à.
- 14 Inattaquable.
- 18 Petites baies.
- 21 Allié.
- 23 Peut se dire d'un ongle.
- 25 Mettre au courant.
- 26 Malaises.
- 28 Très appréciées.
- 30 Principe odorant de la racine d'iris.
- 32 Siège d'un vélo.
- 33 Compact.
- 35 Ville d'Italie.

## Horizontal

- 1 Véhicule spatial.
- 7 Navires de guerre.
- 11 Organisation des pays exportateurs de pétrole.
- 12 Enfoui.
- 13 Remarquable.
- 15 Nicolas II fut le dernier.
- 16 Ensemble des espèces végétales d'une région.
- 17 Manquent.
- 19 Pronom.
- 20 Fonctionne au ralenti.
- 22 Un non-juif pour un juif.
- 24 Lacune.
- 27 Traite une plante de façon à l'empêcher de grandir.
- 29 Il fournit de l'huile.
- 31 Régulier.
- 34 Langue sémitique.
- 36 Du verbe être.
- 37 Grosse moulure.
- 38 Homme politique soviétique.
- 39 Caractère de ce qui existe dès la naissance.
- 40 Endommagé.
- 41 Personnages de contes.
- 42 Souhaités.

# Dans votre assiette!

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



## Casserole d'œufs aux pommes de terre et au fromage en grains



## Chaussons aux amandes



Hot Dog: 2\$  
et cantine!

LE COMITÉ DE PARENTS DE  
L'É-F-B PRÉSENTE

# BBQ BAZAR

## FAMILIAL

LEVÉE DE FONDS ÉCOLO

VENDREDI

12 MAI

17H00-19H00



### Comment:

- Apportez vos sacs d'épicerie standards
- Payez ce que vous pouvez
- ARGENT COMPTANT SEULEMENT

OU: CARREFOUR DE L'ISLE-ST.-JEAN

Questions:

comitedeparentsfb@gmail.com

## Réponse au Mots Croisés

1	N	A	V	E	T	T	E		7	N	E	F	S		
11	O	P	E	P		12	E	N	T	E	R	R	E		
13	N	O	T	A	B	14	L	E		15	T	S	A	R	
16	F	L	O	R	E		17	R	A	T	E	N	T		
19	I	L		20	S	21	T	A	G	N	E		C		
22	G	O	I		24	O	M	I	S	S	25	I	O	N	
	U		27	28	N	A	N	I	S	E		N		A	
29	30	R	I	C	I	N		31	A	S	32	S	I	D	U
34	A	R	A	M	E	E	N		36	E	T	E	S		
37	T	O	R	E		38	S	T	A	L	I	N	E		
39	I	N	N	E	I	T	E		40	L	E	S	E		
41	F	E	E	S		42	E	S	P	E	R	E	S		



# MARCHER POUR DÉCOUVRIR AVEC ANNE GALLANT

AIMERIEZ-VOUS APPRENDRE À PROPOS  
DES PLANTES MANGEABLES?

SI OUI, VENEZ RENCONTRER ANNE  
UNE GOURMANDE DE LA NATURE!

Les mardis à 16 h



Voir un reportage  
à l'émission  
La Belle Vie  
le 8 juin 2023

le 16 mai : fougères et autres plantes

le 30 mai : pissenlits, fleurs et verdure sauvage

le 13 juin : spruce tips et cattails yum

le 27 juin : elderflowers ou les algues

le 11 juillet : autre

LIEU DE RENCONTRE PARC DES VIEUX MOULINS À WELLINGTON



Inscription - Registration  
Velma Durant - [loisir@cscevangeline.ca](mailto:loisir@cscevangeline.ca)  
902-439-3100



DÉCOUVRIR DES PLANTES  
POUR FAIRE  
DU PESTO

Canada 

 Impact - Aîné.e.s  
Ensemble pour une communauté inclusive  
Évangéline

 CSCÉ  
Le Conseil scolaire-communautaire Évangéline

 Ile-du-Prince-Edouard

# 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](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 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