



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

Édition du 2 septembre 2022

LE POIVRE ET SEL



Vivre avec la COVID !

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 de la FAOÏPE -----	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
Photos du voyage à Bouctouche -----	p.14
Un jour, une pensée -----	p.15
Contactez-nous -----	p.16

Les activités reprennent à pleine vitesse...

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



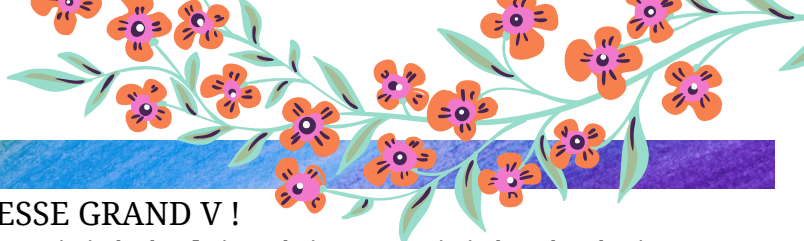
de cas au cours du mois d'août
2 900
de cas total
50 151

de cas au cours du mois d'août
102 358
de cas total
4 158 491



de cas au cours du mois d'août
22 345 417
de cas total
606 899 527

Le Mot de la FAOÎPE



LES ACTIVITÉS REPRENENT EN VITESSE GRAND V !

Qu'il fait bon de voir la reprise de nos activités à plein régime : activités récréatives, culturelles, sportives et santé/mieux-être dans le cadre des Jeux de l'Acadie 50+ 2022 en région; reprise des voyages de groupe organisés ainsi que des activités de santé/mieux-être au Centre Goéland. Le voyage au Pays de la Sagouine à Bouctouche et au Club d'âge d'or de Grande-Digue s'est très bien déroulé. Pour plus d'information à ce sujet, veuillez consulter les pages 3, 4 et 14. Les Fêtes du 15 août en régions ont été très bien réussies. Félicitations à la SAFILE et les Conseils scolaires communautaires pour leur beau travail.

En page 3, nous vous donnons les plus récentes nouvelles de l'Association, notamment sur le projet Marche vers le futur, dont vous pourrez profiter en vous y inscrivant. En pages 3 et 4, nous vous présentons la programmation officielle des Jeux de l'Acadie 50+ 2022 à l'échelle maritime et à l'Île. Plusieurs activités d'ordre culturel, récréatif, sportif ou de santé/mieux-être sont organisées dans plusieurs régions de l'Île, entre le 1er septembre 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.

La situation de la pandémie dans la province, au Canada et dans le monde est la suivante : à l'Île, il y a 47 251 cas depuis le début de la pandémie, dont 6 445 au cours du mois de juillet. Au Canada, il y a 4 056 133 cas depuis le début, dont 121 739 au cours du mois de juillet. Dans le monde, il y a 584 554 110 cas au total, dont 33 220 486 cas au mois de juillet.

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

AGA 2022 de la FAOÎPE

Le samedi 8 octobre 2022

Au Centre La Belle-Alliance à Summerside
de 10h00 à 15h00

Accueil musical/pause-santé à partir de 9h30

Inscrivez-vous sans tarder à : assocfaoipe@gmail.com
ou par téléphone au : 782.324.1094

Toute proposition d'amendements aux Statuts et règlements doit être envoyée avant le 20 septembre.



Le prochain Poivre et Sel...

Le 7 octobre 2022

**LE POIVRE
ET SEL** 



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

Des nouvelles des



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. **Communiquez avec Jenny au courriel : assocfaoipe@gmail.com ou par téléphone au 902.439.3198**

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.



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.

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

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!

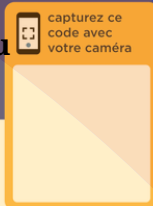


Vous êtes intéressé à suivre le programme? Communiquez avec

Jenny à assocfaoipe@gmail.com ou au 902.439.3198

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.

<https://sagouine.com/fr/>



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

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

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



15 septembre à 19h30

Pièce de théâtre amateur (Aucune inscription requise)

Conseil Scolaire Communautaire Évangéline

Village Musical Acadien

24 septembre à 13h

Golf Scramble à 4

Le Carrefour de l'Îsle Saint-Jean

Countryview Golf Club (Î.-P.-É.)

Chérine Stevula - cherine@carrefourisj.org ou 902-368-1895

25 septembre

Tournoi de cribble

Comité Acadien et Francophone de l'Est

Rollo Bay (Î.-P.-É.)

Kevin Dodier - agent.cafe@safile.org ou 902-687-7179 ext 1

26 septembre à 18h30

Jeu de cartes 45

Le Club d'âinés 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'âinés 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 FAOÎPÉ)

La Belle Alliance (Summerside, Î.-P.-É.)



Atelier sur la nutrition en photos!





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
d'août*

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>

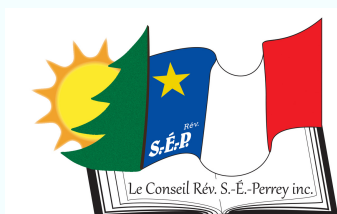
Le coin des Conseils scolaires-communautaires

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



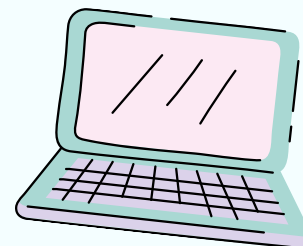
Rustico



Summerside



Charlottetown



Suivez la page Facebook des FAOÎPÉ!

En ce mois d'août À l'Î.-P.-É., en Atlantique et ailleurs

Cliquez sur les photos pour lire les articles

Août 2022						
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 	31 				

7calendar.com

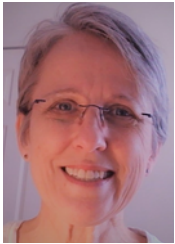
Cela se passait... le 1er août 1944 !

Anne Frank a écrit sa dernière phrase dans son journal. "[Je] continue à essayer de trouver un moyen de devenir ce que j'aimerais être, et ce que je pourrais être, si... il n'y avait pas d'autres personnes vivant dans le monde". Trois jours plus tard, Anne et sa famille sont arrêtées et envoyées dans des camps de concentration nazis. Anne est morte au camp de concentration de Bergen-Belsen le 15 mars 1945, à l'âge de 15 ans.

<https://www.historyplace.com/specials/calendar/august.htm>



Cliquez sur la photo pour plus d'information sur Anne



INFO : MA SANTÉ

Préparé par Karen Langevin



Maintenir une routine quotidienne pour garder le moral

Voici quelques trucs pour garder le moral :

- Couchez-vous et levez-vous à des heures régulières. Éviter les siestes prolongées ou plus nombreuses.
- Prenez votre douche et habillez-vous tous les jours.
- Prenez vos repas à des heures régulières.
- Planifiez votre horaire afin de répartir vos tâches, vos occupations et vos loisirs tout au long de la semaine.
- Identifiez des personnes à qui vous confier en cas de besoin.
- Limitez le temps accordé pour suivre l'actualité. Elle pourrait avoir un effet sur votre humeur.
- Réalisez chaque jour une activité significative qui vous procure du plaisir et vous fait du bien



LA VIDÉO DU MOIS



La famille Gallant-MacInnes

Cliquez sur la photo pour visionner la vidéo

Saviez-Vous Que...?

La Fête du 15 août est un jour férié en France !

Célébrée le 15 août en France, l'Assomption est une fête catholique de première importance puisqu'elle symbolise l'élévation et la présence au ciel de la Vierge Marie, mère de Jésus.



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 26 août

VERTICALEMENT

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			

- 1 Imitation grossière.
- 2 Prière à la Vierge.
- 3 Prophète de l'islam.
- 4 Vole.
- 5 Étaient au service du roi.
- 6 Dialecte gaélique.
- 7 Palmipède gavé.
- 8 L'orme en est une.
- 9 Avant un nom propre d'homme.

- 10 Pensifs.
- 11 Greffés.
- 15 Élégante.
- 19 Français.
- 21 Avant deux.
- 24 Chardon.
- 26 Récemment sorti de (Frais ...).
- 29 Région d'Irlande.
- 30 Faire paraître.
- 32 Abréviation médicale.
- 33 Genre.
- 35 Pénible à supporter.
- 36 Solution.
- 37 Couleur du corbeau.
- 40 Colère.

HORIZONTALLEMENT

- 1 Fruit.
- 12 Admettre.
- 13 Un des noms de Troie.
- 14 Action de surélever.
- 16 Pluie soudaine.
- 17 Mangeoire.
- 18 Tassée avec les skis, en parlant de la neige.
- 20 Profits recherchés avec avidité.
- 22 Anticosti.
- 23 L'art dramatique.
- 25 Ville d'Italie.
- 27 Actinium.
- 28 Coule en Normandie.
- 31 Disparus.
- 34 Acide.
- 35 Instruments de musique.
- 38 Médicament.
- 39 Fait cuire à feu vif.
- 41 Effectif.
- 42 Pièce à ronçeurs.
- 43 Incommode et fait tousser.
- 44 Aller çà et là.

Dans votre assiette!

Cliquez sur les photos pour visionner la recette

13 sandwiches parfaits pour les boîtes à lunch



12 recettes pour cuisiner des bleuets frais





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

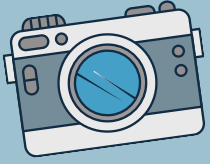


MOTS
CROISÉS

La réponse aux mots croisés

1	P	A	M	P	L	E	M	O	U	S	S	E					
12	A	V	A	L	E	R		13	I	L	I	O	N				
14	R	E	H	A	U	S	15	S	E	M	E	N	T				
	O		16	O	N	D	E	E		17	A	U	G	E			
18	19	D	A	M	E	E		20	21	L	U	C	R	E	S		
22	I	L	E		23	S	24	C	E	N	E		U				
25	E	S	T	26	E		27	A	C		28	29	E	U	R	E	30
		A		31	M	O	R	T	33	S		34	L	S	D		
35	A	C	36	C	O	R	D	E	O	N	S			I			
38	P	I	L	U	L	E		39	R	O	T	40	I	T			
41	R	E	E	L		42	R	A	T	I	E	R	E				
43	E	N	F	U	M	E		44	E	R	R	E	R				

Voyage au Pays de la Sagouine et au Club d'âge d'or de Grande-Digue en photos !



Vidéos ici!



<https://photos.app.goo.gl/vuo68kacaHRQLRfC8>



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/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