

Les Francophones de l'âge d'or de l'Île-du-Prince-Édouard

Poivre et sel



**En forme physiquement,
mentalement
et spirituellement**

Pour vos communications, vous pouvez rejoindre :

Maria Bernard (724-5123), Claude Blaquière (854-3256),
Priscille Arsenault (854-3856), Thelma DesRoches (436-6698),
Yvonne Doucette (963-2037), Jeannita Bernard (854-2189),
Raymond Bernard (854-2324), Yvonne Pitre (854-4195),
Yvonne Deagle (882-4298)



Message de la présidente

Comme présidente de l'association des francophones d'âge d'or de l'Île-du-Prince-Édouard (FAOÎPÉ), il me fait le plaisir de vous écrire quelques mots.

L'été, avec sa chaleur, ses visites et ses activités, est fini et c'est l'automne qui arrive à grands pas. L'automne nous amène une nature avec son feuillage jaune, rouge et doré. Les journées rafraîchissent et sont plus courtes. Nous autres, à la FAOÎPÉ, on reprend nos activités.

Tout d'abord un gros merci à Almeda Thibodeau et à Wilbert Perry pour leur participation active à la FAOÎPÉ. Ils nous quittent après 6 années contribuées à l'organisation et les décisions de notre association.

Un merci aussi à Jasmine Orton, notre coordonnatrice, qui nous a quittés quelques semaines passées pour une autre aventure à Red Deer en Alberta. Bonne chance à Jasmine dans ta nouvelle destination et ton nouvel emploi.

J'aimerais remercier les membres qui acceptent de faire partie du Conseil. Thelma Desroches, Priscille Arsenault, Claude Blaquière et Yvonne Doucette continuent leur mandat et les nouveaux arrivés sont Yvonne Pitre, Jeannita Bernard, Raymond Bernard et Yvonne Deagle. Votre participation active est beaucoup appréciée.

Maria Bernard, Présidente

Je vous laisse avec le poème de l'automne écrit par Didier René

Poème de l'automne

L'été, doucement s'achève
L'automne prend la relève
Les arbres changent de couleurs
Et se meurent les fleurs

Les rayons de soleil
Vont se mettre au sommeil
Laissant dans la nature
Faible température

Et puis de temps en temps
Un soleil répandant
Arrive tiède et pur
Réchauffant la nature

L'automne se surpasse
Ses couleurs prennent place
Sans leurs plus beaux attraits
Dans les bois, les forêts

Journée des Aînés

En collaboration avec le Bel Âge, la FOAÎPÉ organise une journée spéciale pour tous les aîné(e)s membres ou non membres,

**Le 22 octobre 2014 au Village Musical
(Centre Expo) à Abram-Village de
13h00 à 21h00**

La journée comprend une session sur la santé mentale, des dames au sanctuaire, des jeux, du divertissement, un souper et une soirée musicale.

Le coût est de 5\$ pour les membres de FOAÎPÉ et de 8\$ pour les non membres.

Pour participer donnez votre nom à Carmella Richard au 315-2821 ou par courriel : calus@airtechca.com
avant le 17 octobre 2014.

Devinette: Poivre et sel de mai

Quelle est la phrase que l'on ne peut pas dire sans mentir ? **Réponse : Je dors**

Nouvelles devinettes

Qu'est-ce qui fait le tour du monde mais qui reste toujours dans son coin ?

Quel est l'animal le plus joyeux ?

**Réservez le 11 décembre pour le
Party de Noël. Plus de détails à
venir.**



AIMER....

C'est être capable d'accepter
l'autre tel qu'il est.

C'est reconnaître que l'autre
peut avoir raison.

C'est savoir pardonner.

C'est être capable d'ouvrir
la bouche pour ne dire
que la vérité.

C'est pouvoir retenir sa
langue,
afin de ne pas offenser
autrui.

C'est pouvoir encaisser les
coups sans vouloir les
rendre.

C'est accepter de lutter sans
écraser les autres.

C'est faire la paix et assurer
le bonheur autour de soi.

C'est ouvrir les bras et
fermer les yeux.

Moyens permettant de faciliter la qualité du sommeil selon Dr Sciméca

1. Chambre pour le sommeil

Pas de télévision, ni d'ordinateur

La chambre doit être silencieuse

La chambre plutôt fraîche (peut-être la fenêtre ouverte)

Très peu de lumière

2. Routine et régularité

Attendez d'avoir sommeil avant de se coucher

Essayez de vous lever à peu près à la même heure chaque matin

Avant de se coucher vous pouvez lire, écouter de la musique, méditer, prier, prendre un bain etc...

3. Exercice physique

Évitez de faire de l'exercice de 2 à 3 heures avant de se coucher. L'exercice intense et inhabituel peut empêcher de bien dormir.

4. Nourriture

Une légère collation peut aider à dormir, pas un gros repas.

Caféine : Évitez la caféine le soir (café, thé, chocolat, colas)

S'il vous arrive de ne toujours pas dormir, quittez le lit et faites une activité reposante : lire, tricoter, écouter de la musique douce, etc...

Retournez au lit quand vous serez fatigué.



Blague

C'est Caroline qui dit à sa mère,

Maman! Maman! J'ai eu 100% dans mon bulletin.

Oh ouil, répond sa mère, fière de sa fille, et dans quelle matière?

Eh bien.... J'ai eu 50% en math et 50% en anglais.