



LE POIVRE ET SEL



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

Édition du 5 avril 2024

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.



La pandémie est derrière nous !

Adoptons des modes de vie active favorisant l'inclusion communautaire

Cette Édition

Rédaction et révision de textes

Claude Blaquière

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
Vieillir Chez Soi -----	p.4
Prévention des chutes -----	p.5
Des chansons d'autrefois -----	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
Dans votre assiette -----	p.12
Jeu de mots -----	p.13
Mots croisés -----	p.14
Un jour, une pensée -----	p.15
Contactez-nous -----	p.16

Le Mot du président



Le mois de mars a été marqué de plusieurs événements d'importance : le Mois de la Francophonie, la Journée internationale des femmes, le carême et le congé de Pâques. C'est aussi le mois des congés scolaires (congé de mars) par lequel beaucoup de gens profitent de ce congé pour s'envoler sous des cieux plus cléments et où le soleil y est des plus rayonnant. Pour ceux et celles qui sont demeurés à la maison, le mois de mars a été vraiment clément du point de vue température. C'est l'arrivée du printemps également qui apporte espoir de voir le tapis blanc disparaître graduellement.

Nous venons tout juste de procéder à l'embauche de notre navigatrice communautaire pour informer et diriger les 50 ans+ acadiens et francophones vers des programmes et services gouvernementaux et para gouvernementaux en français. Vous pouvez consulter la page 3 pour plus de détails.

Nous prenons toujours des inscriptions pour le projet de Prévention des chutes, nous sommes à la recherche de 55 ans+ intéressés à suivre des sessions hebdomadaires de 90 minutes offertes en ligne sur la prévention des chutes. De votre confort à la maison, vous aurez l'occasion de renforcer vos muscles et votre équilibre afin de prévenir les chutes. Il ne reste que deux places pour la session de printemps. Alors faites vite pour vous inscrire. La date limite est le 8 avril. Consultez la page 5 pour les modalités d'inscription.

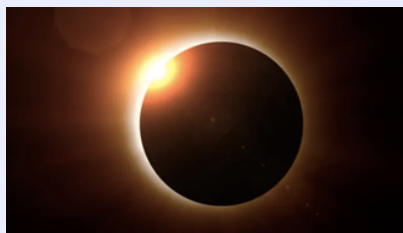
Nous sommes très heureux également de vous informer que nous prenons, sur la base de premier arrivé, premier servi, les inscriptions au Congrès mondial Acadien 2024 dans la région de Claire/Argyle dans le sud-ouest de la Nouvelle-Ecosse. L'Association va venir en aide financièrement aux membres intéressés en leur allouant un rabais. Vous pouvez consulter la page 3 pour plus de détails. Faites vite car les places sont limitées. Ceux et celles intéressés, vous pouvez nous envoyer un courriel ou encore en informer votre représentant régional au sein du CA (voir la dernière page pour leurs coordonnées).

Ne manquez pas l'éclipse solaire qui se produira le 8 avril prochain. C'est un phénomène très rare qui mérite que l'on s'y intéresse. Voir la page 11 pour plus d'informations. Profitez-en en sécurité.

Restez actifs et en santé !
Claude Blaquière



Voyage au CMA 2024
Voir page 3



Éclipse solaire
8 avril
Voir page 11

**LE POIVRE
ET SEL**

Le prochaine édition...
le 3 mai 2024



Nouvelles des



Voyage au Congrès Mondial Acadien 2024
Région de Clare/Argyle dans le sud-ouest de la Nouvelle-Écosse
Du 9 au 13 août 2024

AIDE FINANCIÈRE AUX PARTICIPANTS

Nous sommes très heureux de vous informer que nous offrons une aide financière aux membres qui voudront participer aux activités et festivités du CMA 2024. Nous allons défrayer les coûts de l'hébergement pour 4 nuits (les nuits des 9, 10, 11 et 12 août), l'inscription au Sommet des aînés (10 \$) et le Pont de la Confédération (50\$). Les déplacements se font par auto et nous encourageons fortement les participants à faire du covoiturage.

L'hébergement est dans les résidences de l'Université Sainte-Anne, à la Pointe-à-l'Église, dans le comté de Clare. Nous avons réservé 25 chambres, certaines en occupation simple et la majorité en occupation double.

Vous aurez ainsi l'occasion de participer aux cérémonies d'ouverture, au Sommet des aînés et quelques autres activités.

Il reste encore quelques places pour le CMA 2024. Faites vite pour vous inscrire!

Courriel : assocfaoipe@gmail.com



NOUVEAU SERVICE DE NAVIGATION COMMUNAUTAIRE

L'équipe du projet Vieillir chez soi se réjouit de l'embauche de Louise Bernard de Mont-Carmel au poste à temps partiel de Navigatrice communautaire pour aînés francophones.

Louise est l'épouse de Gilles Bernard et ils ont 4 enfants. Elle est survivante du cancer du sein depuis 3 ans. Elle est retirée de l'Agence du revenu du Canada. Ce qu'elle a apprécié le plus dans son travail était d'aider les clients au téléphone.

Elle aime garder sa grande nièce, crocheter, jardiner, s'occuper de ses poules et abeilles. Sa passion est d'aider les personnes comme elle le fait pour sa mère qui demeure toujours dans sa propre maison.

Ses expériences professionnelles et personnelles vont bien lui servir dans son nouveau rôle. Elle a très hâte à aider les aînés francophones des six régions acadiennes et francophones de la province à naviguer et prendre connaissance des divers services et programmes gouvernementaux et communautaires. Pour plus de renseignements concernant ce service, veuillez communiquer avec

Louise au 782-324-2345



Un programme d'aide et de visites à domicile pour les aînés francophones de l'Î.-P.-É. afin de les aider à demeurer à la maison le plus longtemps que possible

Service

- Visite à domicile
- Transport aux rendez-vous
- Répit
- Dépannage de petits travaux autour de la maison
- Aide à naviguer les divers programmes et services

Nous cherchons des...

- Clients à recevoir ces services
- Bénévoles pour faire des visites et conduire des aînés aux rendez-vous (km payé)
- Fournisseurs à offrir des services de dépannage (payé)

Pour plus d'informations

Karen Langevin, coordonnatrice du projet Vieillir Chez Soi
L'Association des francophones de l'âge d'or de l'Î.-P.-É. (FAOÎPE)
Cellulaire: 782-324-2514
Courriel: bvcs.ipe@outlook.com
Site web: www.faoipe.ca



Financé en partie par
l'initiative Bien vieillir chez soi
du Gouvernement du Canada

Canada



FÉDÉRATION DES AÎNÉES ET AÎNÉS
FRANCOPHONES DU CANADA

Ensemble, nous pouvons faire une différence dans la vie d'aînés francophones de l'Île-du-Prince-Édouard!

Ce projet se déroulera du 1er mars 2024 au 31 mars 2026.

À la recherche de participants 55ans+! LA RECHERCHE QUI CHANGE DES VIES

Session en ligne au printemps 2024 (avril à juin) - 6 participants

Session en ligne à l'automne 2024 (mi-septembre à mi-décembre) - 6 participants

L'équité et l'efficacité de différentes versions de prestation du programme de télésanté de prévention des chutes Marche vers le Futur

Jennifer O'Neil PT, PhD et son équipe

Objectifs de l'étude

- 1) Comprendre les perspectives des participants quant aux différentes façons d'offrir la télésanté,
- 2) Comparer l'efficacité des différentes façons d'offrir le programme de télésanté Marche vers le Futur
- 3) Investiguer la faisabilité d'utiliser de nouvelles technologies pour faciliter l'évaluation à distance.

Critères d'admissibilité

- ✓ Parler le français et être âgée de 55 ans+,
- ✓ Vouloir prévenir et réduire le risque de chutes
- ✓ Être capables de marcher sans aide à la marche sur 3 mètres
- ✓ Exclusion: Voir fait 2 chutes ou plus dans la dernière année

Comme participant, je vais:

- 1) remplir un questionnaire démographique,
- 2) compléter une évaluation de 60 minutes avant et après programme (évaluations d'équilibre et de mobilité et un questionnaire sur la peur de chuter)
- 3) compléter une entrevue individuelle de 30 minutes,
- 4) compléter 10 séances d'exercices de 90 minutes supervisées par vidéoconférence ou en présentiel
- 5) Essayer des semelles de chaussures (dans certains sites)

Cette étude vous intéresse?

Veillez contacter :

Dr. O'Neil au joneil@uottawa.ca ou
Nathalie Dionne (assistante de recherche) au
ndionn2@uottawa.ca

Le projet a reçu l'approbation éthiques
de:

Le conseil d'éthique de la recherche de
l'Université d'Ottawa (#H-07-23-9360) et
Bruyère (#)

INSTITUT DE RECHERCHE

Bruyère 



uOttawa

Avec l'appui de
With support from



Santé
Canada Health
Canada

Résurgence

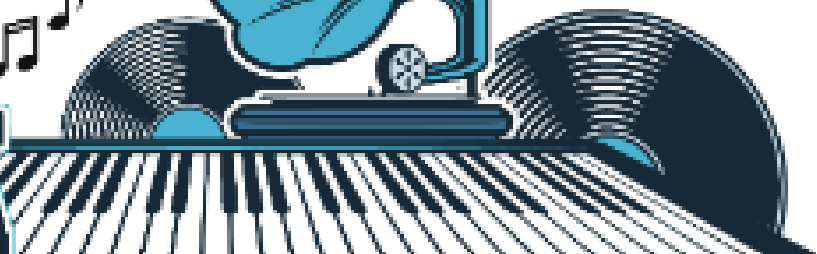
DES CHANSONS

francophones

D'AUTREFOIS



CARREFOUR 50+
COLOMBIE-BRITANNIQUE



Chevaliers de la table ronde

Chevaliers de la table ronde
Goûtons voir si le vin est bon
Chevaliers de la table ronde
Goûtons voir si le vin est bon

Goûtons voir, oui oui oui
Goûtons voir, non non non
Goûtons voir si le vin est bon

Goûtons voir, oui oui oui
Goûtons voir, non non non
Goûtons voir si le vin est bon

S'il est bon, s'il est agréable
J'en boirai jusqu'à mon plaisir
S'il est bon, s'il est agréable
J'en boirai jusqu'à mon plaisir

J'en boirai, oui oui oui
J'en boirai, non non non
J'en boirai jusqu'à mon plaisir

J'en boirai, oui oui oui
J'en boirai, non non non
J'en boirai jusqu'à mon plaisir

J'en boirai cinq ou six bouteilles
Une femme sur les genoux
J'en boirai cinq ou six bouteilles
Une femme sur les genoux

Une femme, oui oui oui
Une femme, non non non
Une femme sur les genoux

Une femme, oui oui oui
Une femme, non non non
Une femme sur les genoux

Si je meurs, je veux qu'on m'enterre
Dans une cave où il y a du bon vin
Si je meurs, je veux qu'on m'enterre
Dans une cave où il y a du bon vin

Dans une cave, oui oui oui
Dans une cave, non non non
Dans une cave où il y a du bon vin

Dans une cave, oui oui oui
Dans une cave, non non non
Dans une cave où il y a du bon vin

Les deux pieds contre la muraille
Et la tête sous le robinet
Les deux pieds contre la muraille
Et la tête sous le robinet

Et la tête, oui oui oui
Et la tête, non non non
Et la tête sous le robinet

Et la tête, oui oui oui
Et la tête, non non non
Et la tête sous le robinet

Sur ma tombe je veux qu'on inscrive
Ici gît le roi du bon vin
Sur ma tombe je veux qu'on inscrive
Ici gît le roi du bon vin

Ici gît, oui oui oui
Ici gît, non non non
Ici gît le roi du bon vin

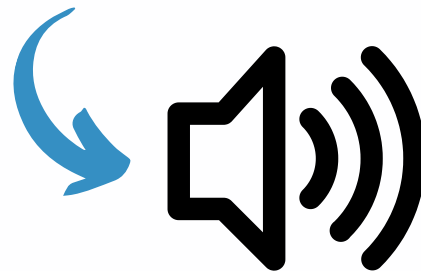
Ici gît, oui oui oui
Ici gît, non non non
Ici gît le roi du bon vin

La morale de cette histoire
C'est de boire avant de mourir
La morale de cette histoire
C'est de boire avant de mourir

C'est de boire, oui oui oui
C'est de boire, non non non
C'est de boire avant de mourir

C'est de boire, oui oui oui
C'est de boire, non non non
C'est de boire avant de mourir

Cliquez pour écouter la chanson





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...

Apprendre à vivre avec la Covid-19



Un guide pour outiller les aînés face
à l'intimidation



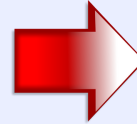
GUIDE DE L'AIDANT
NATUREL



AUTRES LIENS INTÉRESSANTS...

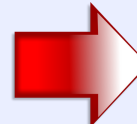


Connect Aînés
<https://connectaines.ca/>



Cliquez sur l'onglet
"Nouveau Brunswick" pour
voir leur programmation.

FrancSavoir
<https://francsavoir.ca/>



Découvrez les
activités à
venir!

 PAUSE
MIEUX-ÊTRE

Mieux vieillir grâce
au yoga?

ANIMÉ PAR
Carole
Morency

8 AVRIL
2024

9 h à 10 h 15
HEURE DE L'EST

GRATUIT

INSCRIPTION
SUR LA PLATEFORME
francsavoir.ca

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

Canada

yoga tout



 SÉRIE
ATELIERS

En cas d'urgence
médicale à
domicile,
êtes-vous prêts?

ANIMÉ PAR
Tania
Dupuis

9 AVRIL
2024

18 h à 19 h 30
HEURE DE L'EST

GRATUIT

INSCRIPTION
SUR LA PLATEFORME
francsavoir.ca

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

Canada



 PLAISIR
D'APPRENDRE

L'histoire de la
vieillesse: Plus que
ça change, plus que
c'est pareil !

ANIMÉ PAR
Mario Paris,
Ph.D.

16 AVRIL
2024

14 h à 15 h 30
HEURE DE L'EST

GRATUIT

INSCRIPTION
SUR LA PLATEFORME
francsavoir.ca

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

Canada



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

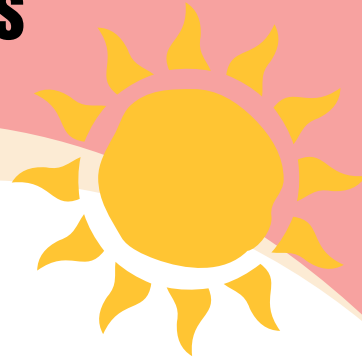
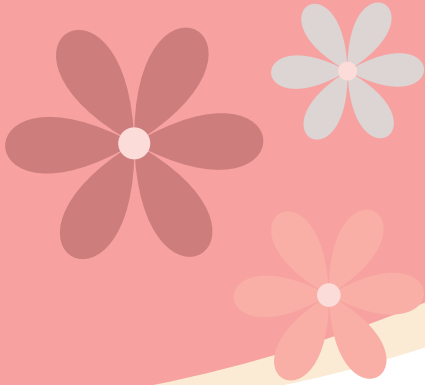


Suivez la page Facebook des FAOÎPÉ!

En ce mois de mars

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

Cliquez sur les photos pour lire les articles



MARS 2024

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 carême, une tradition qui a bien changé en Acadie

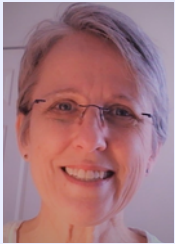


Cliquez sur l'image pour voir l'article

La bataille du Vendredi saint : 40 ans après



Cliquez sur l'image pour voir l'article



INFO : MA SANTÉ

Préparé par Karen Langevin



PRENDRE SOIN DE SOI

Voici quelques conseils pour améliorer votre bien-être en vous faisant du bien à chaque jour.

Rester actif

L'activité physique est le meilleur moyen de rester en forme et d'améliorer son immunité. Cours en ligne, applications mobiles, sports en plein air : il existe de nombreuses alternatives pour continuer de pratiquer le sport sans pour autant adopter une discipline de marathonnier.

S'autorise à ne rien faire

Prendre soin de soi, c'est aussi apprendre à s'écouter et savoir ralentir le rythme quand on en a le besoin, ou tout simplement l'envie. Cuisiner un bon repas, lire un livre, partager un déjeuner en famille...On adopte la tendance du « slow living » pour profiter pleinement du moment présent.

LA VIDÉO DU MOIS

Cliquez pour surveiller la video!



Pascal Miousse

Saviez-Vous Que...?

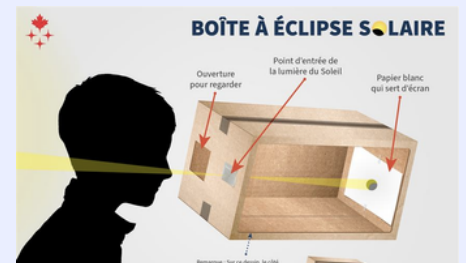
Un des endroits au Canada où l'éclipse sera la plus totale est Tignish, ici à l'Ile.



Une éclipse totale n'arrive pas à tous les jours!



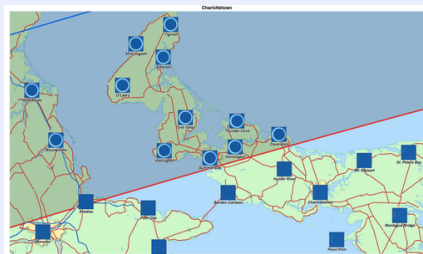
Où et quand regarder l'éclipse solaire du 8 avril? Comment le faire en sécurité?



Fabrique une boîte à éclipse solaire pour l'observation du Soleil sans danger



Dans l'œil d'Ivanoh : photographier une éclipse solaire



Charlottetown, Î.-P.-É.,
À quoi ressemblera l'éclipse totale de 2024 ?



Les meilleurs endroits où observer l'éclipse solaire totale

Cliquez sur les images pour voir les articles

Dans votre assiette!

Cliquez sur les photos pour visionner la recette



14 recettes pour passer son chocolat de Pâques



Spaghettinis aux palourdes





Jeu de mots



Pouvez-vous deviner quel est le mot basé sur les photos que vous voyez?
Chaque puzzle contient quatre images qui ont quelque chose en commun.

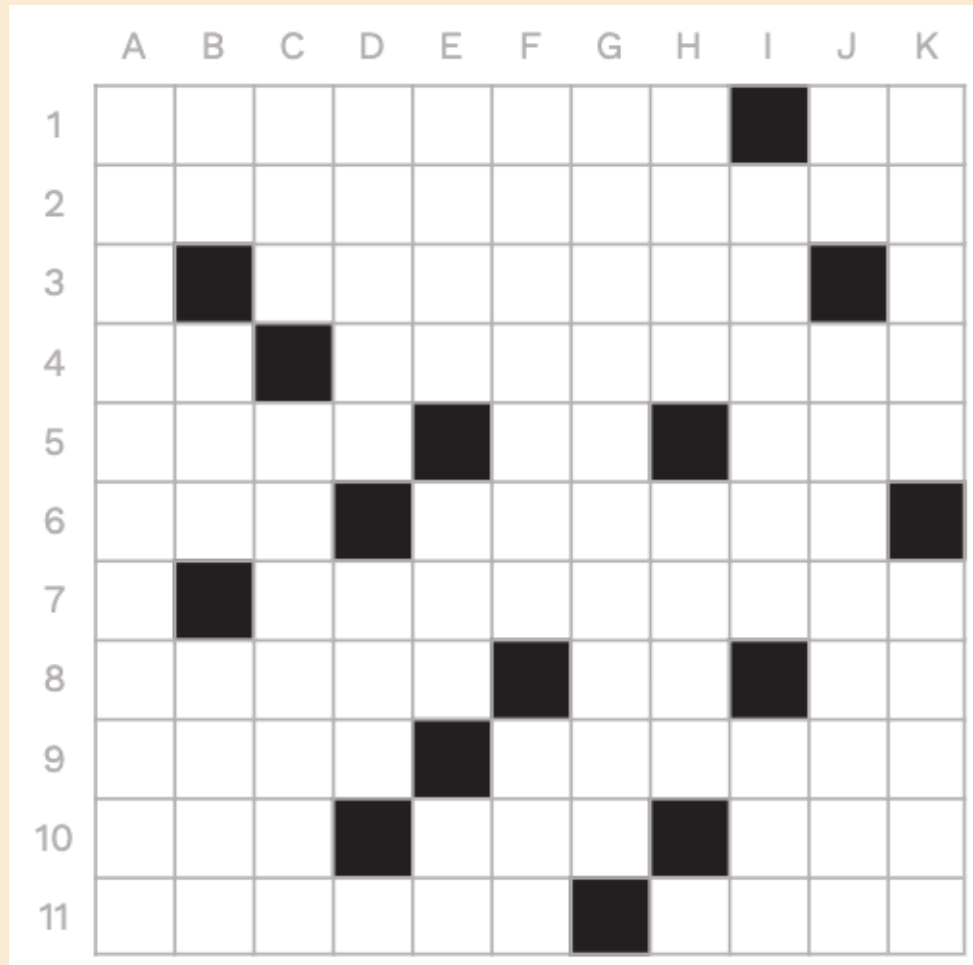


Réponses





CLIQUEZ LA GRILLE POUR REMPLIR EN LIGNE



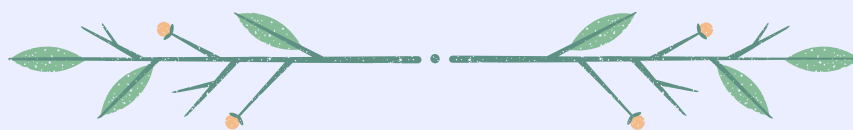
- A.** Il barbote dans les fleuves africains.
B. Indique le lieu où l'on va. Éclat de voix. Excès en tout genre.
C. Homme du voyage. Les bras et les jambes.
D. Solde, liquide. Il fut baba, et les 40 voleurs aussi.
E. Pas née d'hier. Compagnie en raccourci. Rapport pour un cercle fermé.
F. Chanteur à voix d'enfant. Morceau de terrain.
G. Une boîte qui peut être petite ou moyenne.
H. L'Irlande. Shoots.
I. Doubles. Accord.
J. C'est moi. Wagon-lit.
K. Donnée. Loupée.

- 1.** Elle est dans le gazon. Jésus-Christ.
2. Pas du tout prévue.
3. Chef de virtuoses.
4. Ordinateur. Son appel est un SOS.
5. Arbre dans le mail. Sur le do. Partie d'archipel.
6. Oiseau bavard. Reçue par radio.
7. Dominer la situation.
8. Meuble de restaurant. Fin d'un infinitif. Un symbole pour pascal.
9. On s'y sent en sécurité. Installe sur une chaise.
10. Change de peau ou de plumes. Lieu où l'on envoie paître. La page des titres.
11. Expérimente. Axe végétal.

Réponses



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 FAOÏPE. 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 !

Contactez-nous

Le CA des



Claude Blaquière - Président
claude2.blaquiere@gmail.com
902-854-3256



Rose Arsenault - Vice-présidente
rosearsenault@eastlink.ca
902-436-9797



Alméda Thibodeau -
Secrétaire/Trésorière
acadienne2011@hotmail.com
902-853-3999



Arthur Buote - Rustico
buote5613@gmail.com
902-314-6277



Deborah Cuffley - Charlottetown
debbiecuffley58@icloud.com
902-856-1606



Judy Chaisson - Kings-Est
judy_chaisson@hotmail.com
902-687-2209



Claire Matteau
S'side-Miscouche
matteauclaire2@gmail.com



Poste de conseiller - Prince-Ouest
Vacant



Darlene Arsenault - Evangeline
keppoch@eastlink.ca
902-303-5500

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