



LE POIVRE ET SEL



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

Édition du 1er décembre 2023

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
Dîner de Noël -----	p.4
Des chansons d'autrefois -----	p.5
FAAFC - Entre les branches-----	p.6
Le coin des CSC -----	p.7
En ce mois de... -----	p.8
Cela se passait... -----	p.9
Info : Ma santé -----	p.9
La vidéo du mois -----	p.10
Saviez-vous que...?-----	p.10
Dans votre assiette -----	p.11
Anagrammes -----	p.12
Mots croisés -----	p.13
Un jour, une pensée -----	p.14
Contactez-nous -----	p.15

Le Mot du président



Novembre est maintenant derrière nous. Décembre et le temps des Fêtes est à nos portes. Le poste de conseillère représentant la région Évangéline est maintenant comblé. Je suis très heureux de vous informer que Darlene Arsenault, de St-Chrysostôme, est maintenant la représentante de la région Évangéline au sein du CA. Il n'y a présentement qu'un seul poste d'ouvert au sein du Conseil d'administration, le poste de conseiller, conseillère de la région de Prince-Ouest. Si ce poste vous intéresse, veuillez communiquer avec moi aux coordonnées suivantes: 782-324-1094 ou par courriel au assocfaoipe@gmail.com

Le dîner de Noël est demain, samedi 2 décembre, et 101 personnes sont inscrites. C'est très encourageant de voir l'intérêt démontré par nos membres. Le tout débute à partir de 9h30, avec l'accueil / inscription et pause santé. Les activités et le dîner se dérouleront entre 10h00 et 14h00. Pour plus d'information, consultez la page 4. Nous avons un nouveau projet - Vieillir chez soi - qui consiste à livrer des services à domicile pour les 50+ acadiens et francophones de la province. Les détails sont en page 3. Nous sommes à la recherche de bénéficiaires qui pourraient en profiter ainsi que de bénévoles qui aideraient dans la livraison des services à domicile. Si cela vous intéresse, consultez votre représentant régional pour vous inscrire. Les coordonnées des représentants sont à la dernière page.

Nous vous encourageons à regarder les liens de nos partenaires communautaires en page 8 - Le coin des Conseils scolaires communautaires. Vous y trouverez les dernières informations sur les activités régionales. Il est à noter que les liens sur FrancSavoir et ConnectAînés de la FAAFC à la page 7 sont maintenant accessibles. Consultez également les liens dans le calendrier. Nous avons recueilli les événements qui ont marqué les scènes régionale, provinciale et nationale durant le mois d'octobre. C'est une excellente façon de se tenir informé sur ce qui se passe autour de nous.

Nous espérons que vous continuez d'apprécier nos chroniques, Chansons francophones d'autrefois ainsi que l'anagramme. Ces deux chroniques ont pour but de vous divertir tout en vous permettant de tester vos connaissances générales. Là encore, nous espérons que vous allez en profiter. Si vous avez des suggestions sur de nouvelles chroniques n'hésitez pas à nous en faire part. Nous essaierons de répondre à vos demandes du mieux que l'on peut.

Joyeux Noël et bonne et heureuse année 2024 !
Claude Blaquière



NOUVEAU PROJET

Vieillir chez soi

Recherche de bénéficiaires et de bénévoles

Les détails en page 3



Dîner de Noël

Samedi 2 décembre
au Village musical acadien
101 personnes inscrites

Programme en page 4

Bienvenue à un nouveau membre au CA
Darlene Arsenault

LE POIVRE ET SEL

Le prochaine édition... le
22 décembre 2023
(édition spéciale)



Aînés heureux chez eux

(Vieillir chez soi)

Il arrive un moment dans notre vie où l'on réalise que s'occuper de son domicile et de soi-même nécessite énormément d'énergie et devient progressivement plus difficile. Malgré cela, plusieurs aînés préfèrent rester chez eux et vivre dans leur domicile le plus longtemps possible pour éviter de déménager et quitter leur communauté. La nouvelle initiative Bien vieillir chez soi, lancée par la FA AFC, a pour objectif d'assurer la mise à l'échelle des services de soutien à domicile pour les personnes âgées francophones en situation minoritaire. Elle leur permettra d'avoir accès à des services en français et dans des localités où ces services sont inexistantes.

Le projet d'une durée de 32 mois vise directement les aînés francophones vulnérables et à faible revenu. Le projet comporte 3 volets de services qui sont disponibles uniquement dans les localités où les services en français sont inexistantes ou déficients :

- 1** Le développement des services bénévoles qui comprend des visites amicales, des services de transport bénévole et des programmes d'échanges de services entre personnes aînées.
- 2** Le développement de services de dépannage. Ce service est payant avec des tarifs minimaux pour des petits travaux d'entretien, du jardinage, du ménage, de déneigement, etc.
- 3** Le développement de services de navigateurs communautaires. Le navigateur communautaire est responsable d'évaluer les besoins de la personne aînée, de l'informer des programmes et services existants, de la guider et de l'accompagner dans ses démarches et de l'aiguiller vers les ressources appropriées.

Nous sommes aux balbutiements de ce programme financé par l'initiative Bien vieillir chez soi du Gouvernement du Canada. Nous vous tiendrons informés.

AGA 2023

Nouveau Conseil d'Administration

Président : Claude Blaquière
Vice-Présidence : Rose Arsenault
Sec/tres : Alméda Thibodeau
Rustico : Arthur Buote
Kings-Est : Judy Chaisson
Charlottetown : Charles Duguay
Summerside/Miscouche : Claire Matteau
Évangéline : Darlene Arsenault
Prince-Ouest : Poste vacant

Les intéressé-e-s communiquez avec
Claude Blaquière au 782 324 1094



DÎNER DE NOËL

SAMEDI

02

DÉCEMBRE

AU VILLAGE MUSICAL ACADIEN
ABRAM-VILLAGE
9H30 À 14H00

PROGRAMME DE LA JOURNÉE:

9H30 À 10H00 - ACCUEIL / INSCRIPTION / PAUSE SANTÉ
10H00 À 10H15 : MOT DE BIENVENUE - MÈRE NOËL
10H15 À 11H30 : ACTIVITÉS DE NOËL AVEC
EDMOND GALLANT, KAREN LANGEVIN ET MÈRE NOËL
11H30 À 13H00 : DÎNER DE NOËL
13H00 À 13H15 : EXERCICES AVEC KAREN LANGEVIN
13H15 À 14H00 : CHANTS DE NOËL ET VIOLON AVEC
LOUISE ET JONATHAN ARSENAULT
14H00 : MOT DE LA FIN ET PRIX DE PRÉSENCE

Coût: 10\$

Payable à la porte ou par e-transfer à
assocfaoipe@gmail.com

INSCRIPTIONS AVANT LE 25 NOVEMBRE:
CLAUDE BLAQUIÈRE: 782-324-1094
assocfaoipe@gmail.com

Résurgence

DES CHANSONS

francophones

D'AUTREFOIS



CARREFOUR50+
COLOMBIE-BRITANNIQUE

Au Chant de l'Alouette

On m'envoie au champ c'est pour y cueillir 2X
Je n'ai point cueilli, j'ai cherché des nids

REFRAIN (2X)

Au chant de l'alouette, je veille et je dors
J'écoute l'alouette et puis je m'endors

Je n'ai point cueilli, j'ai cherché des nids 2X
J'ai trouvé la caille assis sur son nid

REFRAIN (2X)

J'ai trouvé la caille assis sur son nid 2X
J'lui marché sur l'ail' et la lui rompis

REFRAIN (2X)

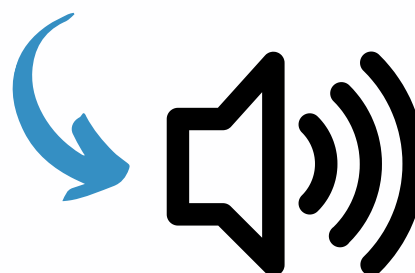
J'lui marché sur l'ail' et la lui rompis 2X
Elle m'a dit "Pucell', retir'-toi d'ici"

REFRAIN (2X)

Elle m'a dit "Poucell', retir'-toi d'ici" 2X
Je n'suis pas Pucell', je lui répondis

REFRAIN (2X)

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



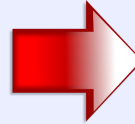
GUIDE DE L'AIDANT
NATUREL



AUTRES LIENS INTÉRESSANTS...

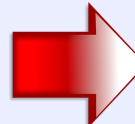


Connect Aînés
<https://connectaines.ca/>



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

FrancSavoir
<https://francsavoir.ca/>



Découvrez les
activités à
venir!

PAUSE MIEUXÊTRE

Mieux vieillir grâce
au yoga?

ANIMÉ PAR
Carole
Morency

4 DÉCEMBRE
2023

9h à 10h15
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

FRANC
SAVOIR

PLAISIR
D'APPRENDRE

Le Canada et la
Seconde Guerre
mondiale: la vie au
quotidien

ANIMÉ PAR
Stéphane
Guevremont
Ph.D.

5 DÉCEMBRE
2023

14h à 15h30
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

FRANC
SAVOIR

SÉRIE
ATELIERS

Comment faire
son bilan de fin
d'année?

ANIMÉ PAR
Jessica
Dupuis

14 DÉCEMBRE
2023

13h à 14h30
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

FRANC
SAVOIR

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

Cliquez sur les photos pour lire les articles

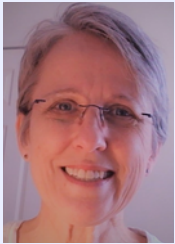


NOVEMBRE 2023

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...À PARTIR DE 1534 À L'ÎLE-DU-PRINCE-ÉDOUARD

Faits historiques intéressants ici!



INFO : MA SANTÉ

Préparé par Karen Langevin



DES REMÈDES CONTRE LA CONSTIPATION

La constipation est un trouble intestinal qui se caractérise par une défécation difficile, peu fréquente ou incomplète et des selles de type Bristol 1 ou 2. Elle peut être définie par moins de trois selles par semaine. Par contre, il est possible d'aller à la selle chaque jour et d'être quand même constipé. La constipation chronique touche jusqu'à 27% de la population mondiale, dont 75% sont des femmes.

VOICI QUELQUES REMÈDES CONTRE LA CONSTIPATION :

4. Le kiwi : un fruit riche en fibres (4 g de fibres pour 2 kiwis) qui a une capacité de rétention d'eau élevée, ce qui favorise le gonflement des matières fécales et facilite l'évacuation des selles.
5. La rhubarbe : contient des hétérosides d'anthroquinone et des sennosides qui agissent comme laxatifs en stimulant le péristaltisme de l'intestin.
6. Les pruneaux : Dans une étude clinique contrôlée et randomisée, les pruneaux se sont avérés plus efficaces que le psyllium pour soulager la constipation, bien qu'ils aient été tous les deux efficaces.
7. Position de la toilette : L'utilisation d'un tabouret pour élever les genoux au-dessus des hanches tout en étant assis sur la toilette peut être utile pour diminuer la constipation.

LA VIDÉO DU MOIS

Cliquez pour
surveiller la video!



Peter, Albert et Helen à Eddy Arsenault

Saviez-Vous Que...?

5 lieux insolites sur l'Île du Prince Édouard.



Cliquez sur l'image pour voir l'article

Dans votre assiette!

Cliquez sur les photos pour visionner la recette



Soupe-repas noces à l'italienne



Carrés protéinés au chocolat





Anagrammes



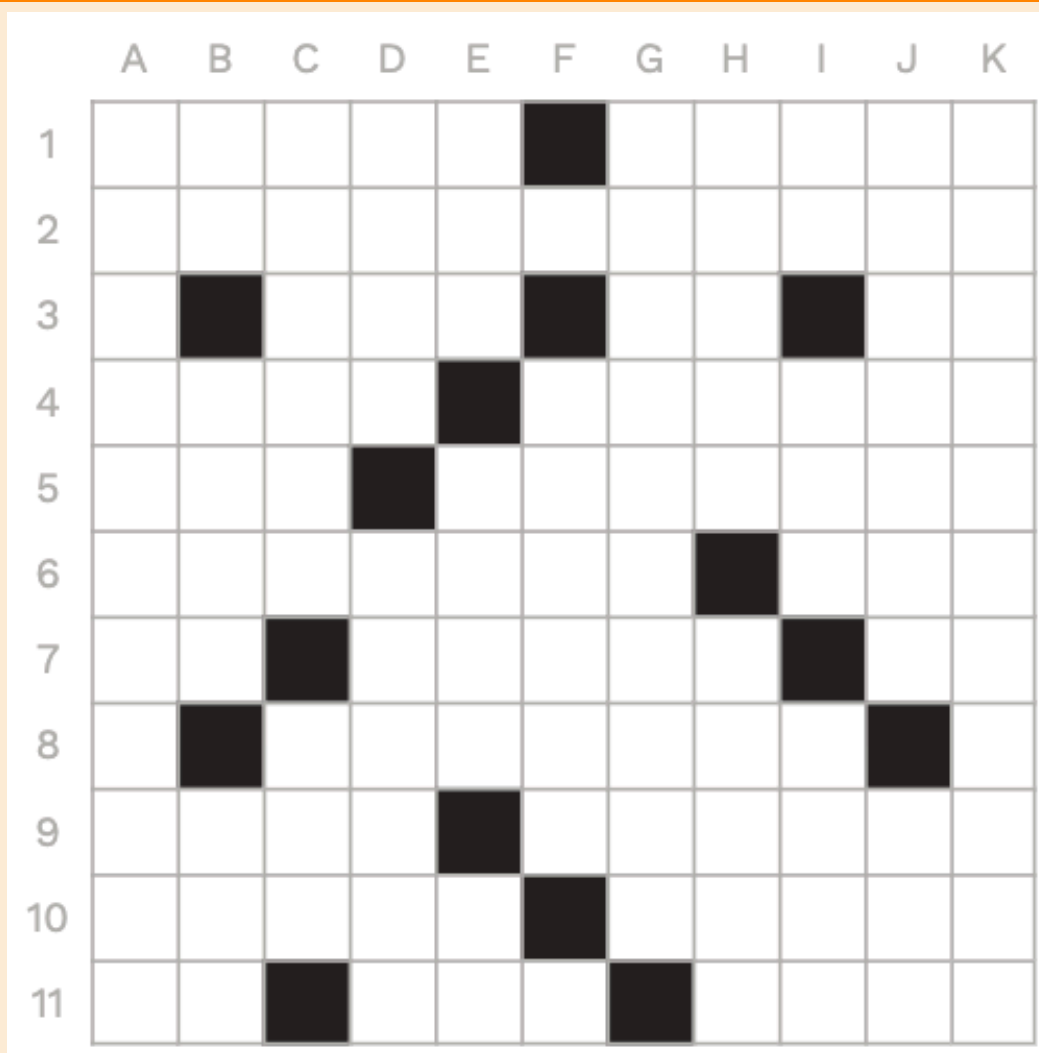
Mot dans le désordre	Définition	Mot à trouver
<i>Exemple : LOUPES</i>	<i>Grâce à elles j'ai des œufs</i>	<i>POULES</i>
HIT-PARADE	Nelson Mandela l'a combattu	
NICHE	Le pays le plus peuplé de la terre	
DOJOCEN	Œuvre importante de Léonard de Vinci	
PRESENT	La vipère en est un	
PORT	J'en veux moins car j'en ai...	
EMIRORA	Meuble de rangement	
TIR	Il faut faire le ... de nos déchets	
CELASA	Région à l'Est de notre pays	
RASIP	Une capitale Européenne	
CIGARE	Permet de nettoyer les chaussures	
MAIS	Contraire d'ennemis	
PANECA	On peut s'y asseoir ou le manger	
LOVE	1 ^{er} moyen de locomotion d'un enfant	
ROUMERNA	Lui ne descend pas par la cheminée	
ISERE	Les « feux de l'amour » en sont une	

Réponses





CLIQUEZ LA GRILLE POUR REMPLIR EN LIGNE



A. Étude des fonds et littoraux.

B. Bande originale. On l'attend neuf mois. Grand garçon.

C. Voilés par la vapeur. On la dit bavarde et voleuse.

D. Oiseau du Nil. Encercler complètement.

E. Mets fin. Qui s'attendait à mieux. Bien appris.

F. Dêvêtu, déshabillé.

G. Implicitement.

H. Rapace aux yeux perçants. À consommer si besoin.

I. Au bas de la lettre. Des mois et des mois. Elle se prend en menant.

J. Il suit le juillettiste. Crêpe d'Asie.

K. Courte pause de collégien.

1. Suivre la consigne. Frappai.

2. Elle protège le plongeur du froid.

3. Avant ter. Centigramme. Vaut do.

4. Excès en tout genre. Gonflé par la chaleur.

5. Au monde, désormais. Avoir entre les mains.

6. Grossier et indécent. Comme le vin blanc qui accompagne le poisson.

7. Article défini. Sur la crête des vagues. Phase de la Lune.

8. Qui pèse le danger.

9. Profit financier. Un parfum d'église.

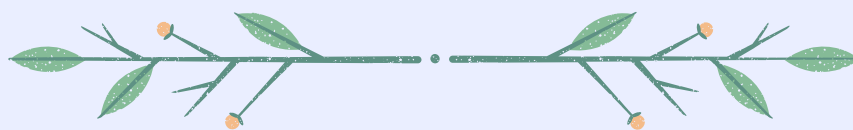
10. Pensées lumineuses. Effleurés du bout des doigts.

11. Axes opposés. Elle traverse la ville. Ensemencé.

Réponses



Un Jour Une Pensée

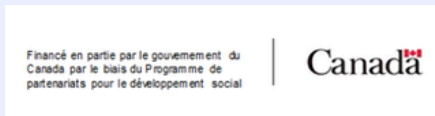


À VOUS LA PAROLE!

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 !

La FAOÏPE



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



Charles Duguay - Charlottetown
cmoiduguay@hotmail.com
902-213-8229



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



Claire Matteau
S'side-Miscouche
matteuclaire2@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