



LE POIVRE ET SEL



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

Édition spéciale des fêtes 2023



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 FAOIPE -----	p.3
Ligue de quilles -----	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
Alimentation saine -----	p.10
La vidéo du mois -----	p.11
Saviez-vous que...?-----	p.11
Dans votre assiette -----	p.12
Anagrammes -----	p.13
Mots croisés -----	p.14
Prévention des chutes -----	p.15
Un jour, une pensée -----	p.16
Contactez-nous -----	p.17

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.

Le Mot du président



Joyeux Noël et bonne et heureuse année 2024 !

Nous sommes déjà rendus à Noël, un temps propice aux festivités, entourés de parents et amis. C'est l'occasion de se réjouir des bonnes choses qui nous entourent. Soyons reconnaissant et pensons à ceux et celles qui sont dans le besoin. Nous vous souhaitons également une très bonne et heureuse année 2024, remplie d'espoir et de santé. L'année 2023 s'achève et plusieurs événements marquants nous ont influencés : les guerres en Ukraine et au Moyen-Orient; les changements climatiques, l'inflation et j'en passe.

Le dîner de Noël du 2 décembre dernier a été un franc succès; 93 personnes étaient présentes. C'est très encourageant de voir l'intérêt démontré par nos membres. Nous avons un nouveau projet - Vieillir chez soi - qui consiste à livrer des services à domicile en français 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, communiquez avec Karen Langevin, au bvcs.ipe@outlook.com Charles Duguay, représentant de la région de Charlottetown au sein du CA, a dû nous quitter pour des raisons professionnelles. Nous remercions très sincèrement Charles pour son dévouement à l'Association. Bon succès dans tes nouveaux projets, Charles, et tu seras toujours le bienvenue dans nos activités. C'est Deborah Cuffley qui remplace Charles au sein du Conseil à titre de représentante de la région de Charlottetown. Nous lui souhaitons la plus cordiale des bienvenues au Conseil.

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 décembre. 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, Info-santé, Chansons francophones d'autrefois ainsi que l'anagramme. Ces chroniques ont pour but de vous divertir tout en vous informant. 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.

Claude Blaquière



NOUVEAU PROJET

Vieillir chez soi

**Recherche de bénéficiaires et de
bénévoles**

Les détails en page 3



**Un nouveau membre au CA
Deborah Cuffley**



**LE POIVRE
ET SEL** 

Le prochaine édition... le
2 février 2024



Recherche de clients et bénévoles

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 du Gouvernement du Canada a pour objectif d'assurer la mise à l'échelle des services bénévoles à domicile pour les personnes âgées francophones en situation minoritaire.

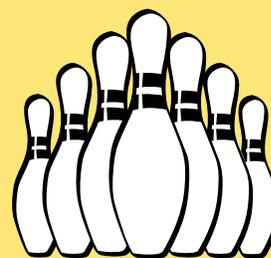
Le projet qui se déroule jusqu'au 31 mars 2026 vise directement les aînés francophones vulnérables et à faible revenu. Le projet comporte 3 volets de services qui sont disponibles dans les localités où les services en français sont inexistantes ou déficients :

- 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 tels du jardinage, du ménage, du 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.

Communiquez avec Karen Langevin au : bvcs.ipe@outlook.com Téléphone : 782 324 2514

Ligue de quilles acadienne

Une ligue de quilles acadienne pour les 50+ s'organise. En effet, le CSCÉ voit un besoin pour les 50+ de bouger tout en s'amusant en jouant aux quilles. Les membres des FAOÎPE ont un rabais de 50% sur les frais de jeux, soit 55 \$ pour toute la saison, au lieu de 110 \$ pour les non-membres. Pour plus d'information, voir l'affiche à la page 4



Autre projet - Prévention des chutes

Si vous désirez renforcer vos muscles et améliorer votre équilibre afin de réduire les chances de faire des chutes, veuillez consulter l'affiche à la page 15



LIGUE DE QUILLES ACADIENNE

les vendredis à 13 h
du 12 janvier au 16 mars



CUP

SUMMERSIDE

**POUR LES MEMBRES
DES FAOÎPÉ**

55 \$ (10 SEMAINES)

NON-MEMBRES 110 \$

Pour devenir membre des FAOÎPÉ 15 \$

Inscription obligatoire avant le 31 décembre 2023

Velma Durant

loisir@cscevangeline.ca

ou 902-439-3100

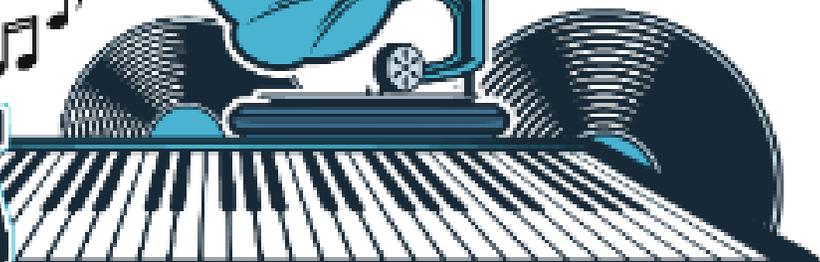


Résurgence

DES CHANSONS

francophones

D'AUTREFOIS



CARREFOUR50+
COLOMBIE-BRITANNIQUE

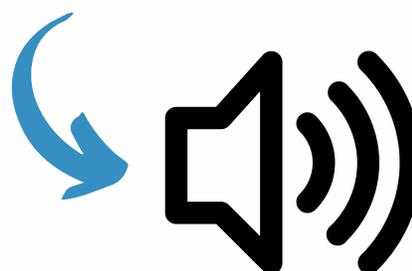
Au Clair de la Lune

Au clair de la Lune
Mon ami Pierrot
Prête-moi ta plume
Pour écrire un mot
Ma chandelle est morte
Je n'ai plus de feu
Ouvre-moi ta porte
Pour l'amour de Dieu

Au clair de la Lune
Pierrot répondit
Je n'ai pas de plume
Je suis dans mon lit
Va chez la voisine
Je crois qu'elle y est
Car dans sa cuisine
On bat le briquet

Au clair de la Lune
On n'y voit qu'un peu
On cherche la plume
On cherche le feu
En cherchant d'la sorte
Je n'sais c'qu'on trouvera
Mais je sais qu'la porte
Sur eux se ferma

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

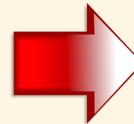
GUIDE DE L'AIDANT
NATUREL



AUTRES LIENS INTÉRESSANTS...



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



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



FrancSavoir
<https://francsavoir.ca/>



Abonnez-vous à FrancSavoir
sur Facebook pour vous
garder à jour sur les activités
à venir! (Programmation en-
ligne le 8 janvier 2024)

APPRENDRE, SOCIALISER, DÉCOUVRIR ET CÉLÉBRER

FESTIVAL FRANCSAVOIR

Du 22 au 26 janvier 2024

Joignez-vous à nous pour la 2^{ème} édition du festival
Inscription sur 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

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

**Je parle
français,
et toi?**

CARREFOUR DE L'ISLE-SAINT-JEAN

Charlottetown



Suivez la page Facebook des FAOÎPÉ!

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

Cliquez sur les photos pour lire les articles



DÉCEMBRE 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
31						

© BlankCalendarPages.com

Cela se passait... Noël au fil des temps !



Le 25 décembre, de nombreuses personnes dans le monde fêteront Noël. Quand a-t-on commencé à célébrer Noël et quelle est l'histoire des symboles que l'on y rattache ?

Cliquez sur l'image à gauche pour en apprendre plus!



INFO : MA SANTÉ

Préparé par Karen Langevin



PRENDRE SOIN DE SOI

Même si nous sommes sortis de confinement de la COVID, il est toujours important de prendre soin de soi de toutes les façons possibles. Sport, alimentation, sommeil, promenade en plein air. Voici quelques conseils pour améliorer votre bien-être en vous faisant du bien à chaque jours.

La pensée positive

Face à l'actualité et aux mauvaises nouvelles consécutives, notre charge mentale est à son paroxysme. Pour prendre du recul sur les événements actuels, on pratique la pensée positive. Le principe : focaliser son attention sur ce qui va bien plutôt que sur ce qui ne va pas bien.

Prendre de l'air

En ville ou à la campagne, faites de petites activités telles que la marche pour prendre de l'air. On profite donc d'une balade dans la nature pour faire du bien à notre tête et à notre corps. C'est prouvé : se balader en forêt réduit notre niveau de stress et améliore même notre immunité.

Comment adopter une saine alimentation pendant les fêtes



Lors de notre fameux dîner de Noël du 2 décembre dernier à Abram-Village, vous avez été nombreux à partager vos idées de comment garder une alimentation saine et gérer son stress pendant les fêtes de Noël. Voici vos bonnes idées:

- Mange des repas plus équilibrés et riches en nutriments (ex. légumes verts)
- Réduit le montant de sauce que tu aimes sur tes patates
- Attention au sel
- Choisi des fruits ou légumes entre les repas au lieu des bonbons ou chips
- Prépare un dessert de fruits
- Choisi une plus petite assiette lors d'un repas buffet
- N'arrive pas au souper affamé
- Mange un déjeuner et des petites portions durant la journée
- Prends ton temps à manger. 'Chew chew chew' avant d'avaler!
- Boit de l'eau pétillante au lieu des boissons sucrées
- Choisi des mets qui sont bas en glucides, gras et sucre
- Si tu ne veux pas manger toute ton assiette, amène les restes chez toi
- Ne sois pas gêné à dire non aux desserts ou à une 2e assiette
- Remplace une boisson alcoolisée avec un verre d'eau ou boisson non-alcoolisée
- Offre un punch non-alcoolisé ou du cidre à tes invités
- Boit beaucoup d'eau
- Si tu ne peux pas t'arrêter après 2-3 morceaux, prends-en pas du tout
- Éloigne-toi des assiettes de nourriture qui te tentent trop
- Un verre d'eau 30 minutes avant le repas
- Boit lentement et laisse ton verre sur la table au lieu de le tenir dans ta main
- Partage les responsabilités des repas
- Prends du temps pour toi
- Joue de la musique, chante ou danse
- Va pour une marche en forêt pour sentir les conifères
- Au lieu de faire le gros repas de famille chez-toi, va chez tes enfants
- Prends 5 minutes pour méditer en focussant sur les 5 sens : toucher, goût, odeurs, ouïe et vision
- Prends quelques grandes respirations en ralentissant l'expiration
- Met de la musique et danse en faisant le ménage
- Fait de l'activité physique
- Va te coucher à une heure raisonnable.
- Si ta grande liste de choses à faire te garde réveillée la nuit, place un calepin et stylo à coté de ton lit et écris ces choses.



LA VIDÉO DU MOIS

Cliquez pour
surveiller la video!



Noël en Acadie - Mélodie Albert

Saviez-Vous Que...?

Noël est-il une fête religieuse ou culturelle ?



Cliquez sur l'image pour voir l'article

Dans votre assiette!

Cliquez sur les photos pour visionner la recette



Gâteau Bundt au chocolat et aux canneberges



Caramel dur écossais (Butterscotch)





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>
OSURSI	Rongeur se trouvant dans une maison	
LONDAHELL	Pays producteur de tulipes	
NAGE	Il est mignon comme un....	
PEMOM	Fruit avec différentes variétés	
STADE	Certaines sont importantes dans notre vie	
TENTATION	Lors d'un danger il faut faire....	
EPEUPO	Les petites filles aiment y jouer	
CEVHA	Oh la	
AUE	Elle compose notre corps à 60 % à l'âge adulte	
EPRILaura	Utile lorsqu'il pleut	
AELIRAS	Il est perçu en fin de mois	
STAR	Peuvent transmettre la peste	
VETO	Droit obtenu par les française après la 2nd guerre mondiale	
GARS	Évitez d'en manger !	
LIME	Bon pour la gorge	

Réponses





CLIQUEZ LA GRILLE POUR REMPLIR EN LIGNE

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K
1					■						
2											
3									■		
4			■					■			
5		■			■						
6						■					■
7				■							
8							■			■	
9		■						■			
10						■					
11					■						

- A. Il fait partie de la noblesse.
- B. Souffle d'Éole. Belle-fille parfois belle fille. Terminaison verbale.
- C. Esprit de l'être humain. Cintrée à la taille.
- D. Un plafonnier. Timbres de caisse.
- E. Il s'oppose au coup de peigne. Colores le linge.
- F. Diffuses. Dispose.
- G. Phase déterminée. Pigeonnée.
- H. Entre l'est et le nord. Pair anglais. Devant l'homme du Vatican.
- I. Pas ailleurs. Abri des moutons.
- J. Match nul. Bourricot.
- K. Détention d'objets volés. Loupes.

Réponses



1. L'opposé de l'amont. Aider à orthographier.
2. Confusion dans la maison.
3. Qu'on n'attendait plus. Actinium.
4. Personnage sur le calendrier. Un proche de Gavroche. Céréale à pain.
5. Argon abrégé. On admire son coucher.
6. Truc, bidule. Pionce à poings fermés.
7. Bon vin. Affleurer à la surface.
8. Pays de Vladivostok. Cube pour jouer.
9. Opération moutonnaire. Mulot.
10. Ceux de ta famille (les). Elle est pleine de machines.
11. Époques. Mises en balance.



**PARTICIPEZ À LA
RECHERCHE**
De
Jennifer O'Neil PT, PhD et son
équipe



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

Objectif : Comparer l'efficacité des différentes façons d'offrir le programme de télésanté Marche vers le Futur et comprendre les perspectives des participants face à cette offre

QUI EST ADMISSIBLE?

- Vous parlez français et êtes âgé(e) de 55 ans +
- vous voulez prévenir et réduire votre risque de chutes
- vous êtes capable de marcher sans aide à la marche sur 3m

Exclusion : Avoir fait 2 chutes ou plus dans la dernière année

À QUOI S'ATTENDRE?

- Remplir un questionnaire, compléter une entrevue de 30 min et compléter une évaluation de 60 min avant et après programme
- Compléter 10 séances d'exercices de 90 min supervisées par vidéoconférence ou en présentiel
- Essayer des semelles de chaussures

COORDONNÉES :

*Cette étude vous intéresse? Veuillez contacter Dr. O'Neil
par courriel: joneil@uottawa.ca*

La présente étude a été approuvée par le Comité d'éthique de la recherche de l'Université d'Ottawa (#H-07-23-9360) et par Bruyère (# M16-23-056).

Un Jour Une Pensée



Dans l'esprit de Noël, il y a la paix.
Dans le miracle de Noël, il y a l'espoir.
Dans le cœur de Noël, il y a l'amour.
Joyeux Noël pour toi et toute ta famille.



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



Financé en partie par le gouvernement du Canada par le biais du Programme de partenariats pour le développement social

Canada



F A A F C

FÉDÉRATION DES
AINÉES ET AÎNÉS
FRANCOPHONES
DU CANADA

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
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 \$.

E-transfer: assocfaoipe@gmail.com

Chèque: 5 Ave Maris Stella, Summerside, Î.-P.-É. C1N 6M9