



# LE POIVRE ET SEL



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

Édition du 2 février 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.



## 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
Offre d'emploi -----	p.4
Prévention des chutes -----	p.5
2023 VS 2024 -----	p.6
Des chansons d'autrefois -----	p.7
FAAFC - Entre les branches -----	p.8
Le coin des CSC -----	p.9
En ce mois de... -----	p.10
Cela se passait... -----	p.11
Info : Ma santé -----	p.11
La vidéo du mois -----	p.12
Saviez-vous que...? -----	p.12
Dans votre assiette -----	p.13
Jeu de mots -----	p.14
Mots croisés -----	p.15
Un jour, une pensée -----	p.16
Contactez-nous -----	p.17

# Le Mot du président



L'année 2023 a été marquée par les changements climatiques, l'inflation alimentaire, la crise nationale du logement et les guerres en Ukraine et dans la Bande de Gaza. Résultats, nous avons été confrontés, au niveau mondial, à des périodes affectant le mieux-être tant collectif qu'individuel. Notre qualité de vie en a été affectée. Espérons que 2024 sera plus bénéfique à notre mieux-être. À la page 6, vous retrouvez une rétrospective de l'année 2023 ainsi que les prévisions pour 2024. Espérons que 2024 sera meilleure et nous incitera à des valeurs plus humaines.

C'est avec fierté que nous vous annonçons deux nouveaux projets qui visent le mieux-être des 50 ans+. Ce sont : Vieillir chez soi et Prévention des chutes. Pour le premier, Vieillir chez soi, nous sommes à la recherche de 50 ans+ qui auraient besoin d'aide pour rester à la maison le plus longtemps possible. Nous sommes également à la recherche de bénévoles 50 ans+ qui feraient des visites amicales dans les maisons de personnes qui en auraient de besoin afin de les divertir quelque peu ou leur offrir un service de transport local; ainsi que des 50 ans+ intéressés à offrir des services à domicile rémunérés à des personnes ayant besoin d'aide dans le maintien de leur demeure. Pour plus d'info, veuillez consulter la page 3. C'est un projet qui dessert les six localités acadiennes et francophones de la province. Si cela vous intéresse, ou encore, si vous connaissez quelqu'un qui serait intéressé, n'hésitez pas à communiquer avec la coordinatrice du projet, Karen Langevin, aux coordonnées à la page 3. Nous sommes également à la recherche de navigateur communautaire (voir la page 4).

Le deuxième projet, 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 y aura deux sessions offertes: la première, au printemps (avril à juin); et la seconde, à l'automne (mi-septembre - mi-décembre). Vous pouvez vous inscrire maintenant pour l'une ou l'autre des sessions. Il n'y a que six places disponibles pour chacune des sessions. Alors faites vite pour vous inscrire. Consultez la page 4 pour les modalités d'inscription.

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.

Restez actifs et en santé !  
Claude Blaquière



**FrancSavoir**  
**Programation à venir**  
**Voir page 7**



Nouveaux projets :  
Vieillir chez soi  
Voir page 3 et 4  
Prévention des chutes  
Voir page 5

**LE POIVRE  
ET SEL** 

Le prochaine édition... le  
1er mars 2024

## **Aidons les aînés francophones de l'Île-du-Prince-Édouard à demeurer à la maison À la recherche de bénévoles et clients pour le projet VIEILLIR CHEZ SOI**

Le projet Vieillir chez soi de l'Association des francophones de l'âge d'or de l'Île-du-Prince-Édouard vise à offrir des services permettant aux aînés francophones de demeurer à domicile le plus longtemps possible. Ce projet se déroulera du 1er mars 2024 au 31 mars 2026.

### **Nous cherchons des BÉNÉVOLES**

Vous aimez jaser, chanter, lire, écouter de la musique, surveiller la télévision, jouer aux cartes, faire des casse-têtes, etc.?

Nous avons besoin de BÉNÉVOLES pour ...

- Faire du bénévolat auprès d'aînés francophones en les visitant une fois par semaine à leur domicile ou en leur offrant du transport à des rendez-vous (kilométrage payé).
- Offrir, avec rémunération, des services de dépannage aux aînés, comme le répit ou le gardiennage, ainsi que de petits travaux à la maison tels que le jardinage, le déneigement des marches et le ménage.

### **Nous cherchons des CLIENTS aînés**

Aimeriez-vous ou connaissez-vous une personne qui voudrait:

- Recevoir des visites amicales à la maison d'une personne ayant les mêmes intérêts que vous?
- Faire appel à un bénévole pour vous conduire à vos rendez-vous?
- Recevoir des services de dépannage, à frais minimaux (selon votre revenu), comme le répit ou le gardiennage, ainsi que de petits travaux autour de la maison tels que le jardinage, le déneigement des marches et l'entretien ménager léger (lessive, nettoyage)?

Pour plus d'informations ou pour vous inscrire, contactez:

Karen Langevin, coordonnatrice du projet Vieillir chez soi  
L'Association des francophones de l'âge d'or de l'Île-du-Prince-Édouard (FÂOÎPE)  
Cellulaire: 782-324-2514  
Courriel: [bvcs.ipe@outlook.com](mailto:bvcs.ipe@outlook.com)  
Site web: [www.faoipe.ca](http://www.faoipe.ca)

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



## Offre d'emploi



# Navigateur Communautaire pour aînés à domicile

- Vous cherchez un travail à temps-partiel et à partir de la maison?
- Vous voulez améliorer la qualité de vie des personnes âgées de 50+ en les aidant à accéder à des programmes et services afin qu'ils puissent demeurer à la maison le plus longtemps possible?

L'Association des Francophones de l'âge d'or de l'Î.-P.-É. est à la recherche d'une personne dynamique qui pourra aider les aînés francophones, leurs aidants et membres de leur famille d'accéder aux programmes et services d'organismes communautaires, d'administrations municipales et des gouvernements provincial et fédéral plus rapidement.

### **Principales responsabilités**

Le Navigateur communautaire offrira de nombreux types de soutien par téléphone et courriel, notamment :

- Aide pour obtenir de l'information sur les programmes et services;
- Aiguillage vers les personnes-ressources des programmes et services appropriés;
- Aide pour remplir des demandes dans le cadre de programmes et de services;
- Sensibilisation aux programmes et services à l'intention des aînés.

### **Salaire et conditions de travail**

- Le nombre d'heures par semaine varie entre 2 à 10 heures
- Les heures de travail sont flexibles (journée, soirée, fin de semaine)
- 25 \$ / heure
- Télétravail

### **Pour postuler ou pour plus de renseignements**

Veillez communiquer avec Karen Langevin par courriel au [Bvcs.ipe@outlook.com](mailto:Bvcs.ipe@outlook.com) ou par téléphone au 782-324-2514

*Note : le masculin inclus le féminin*



# 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](mailto:joneil@uottawa.ca) ou  
Nathalie Dionne (assistante de recherche) au  
[ndionn2@uottawa.ca](mailto: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 (#)

# L'année 2023 en images et que nous réserve 2024?

\*Cliquez sur les images pour voir les articles\*

La turbulente  
année 2023 en  
images



2024, une année  
complexe en  
économie

11 événements  
marquants de 2023  
dans le monde



Le tourisme mondial  
devrait battre un  
record en 2024

L'impact de 100  
jours de guerre  
entre Israël et le  
Hamas, en chiffres  
et en cartes



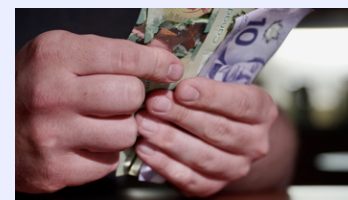
Comment expliquer  
la hausse du prix  
des aliments?

Chronologie de  
l'invasion de  
l'Ukraine par la  
Russie (mars 2023)



L'hébergement, le  
défi principal des  
organiseurs du  
Congrès mondial  
acadien 2024

Voici pourquoi 2023  
est l'année de tous  
les records  
climatiques



Argent : ce qui  
change pour vos  
finances personnelles  
à l'Î.-P.-É. à compter  
de 2024

2023 déclarée  
année la plus  
chaude de l'histoire



CMA 2024 : les  
préparatifs se  
poursuivent

Un bilan des  
dossiers chauds de  
2023 à la SAFÎle



2024, la démocratie  
à l'épreuve des  
urnes

Table ronde : la  
dernière année  
politique à l'Île-du-  
Prince-Édouard



Le Canada entre en  
2024

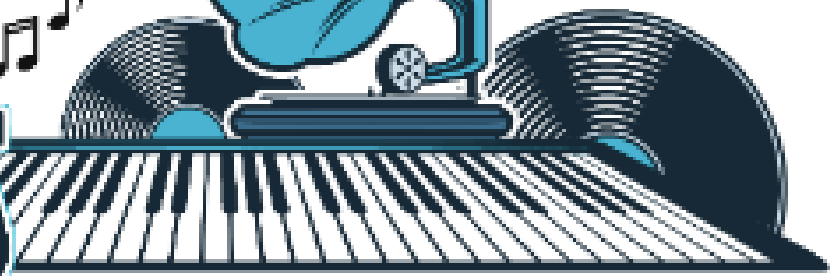


# Résurgence

## DES CHANSONS

## francophones

## D'AUTREFOIS



CARREFOUR 50+  
COLOMBIE-BRITANNIQUE

### Bonhomme, bonhomme

Bonhomme, bonhomme, sais-tu jouer? (bis)  
Sais-tu jouer de ce violon-là? (bis)  
Zing, zing, zing de ce violon-là (bis)  
Bonhomme! Bonhomme!  
Tu n'es pas maître dans ta maison  
Quand nous y sommes!

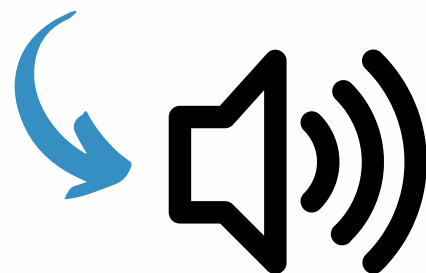
Bonhomme, bonhomme, sais-tu jouer? (bis)  
Sais-tu jouer de cette flûte-là? (bis)  
Flûte, flûte de cette flûte-là (bis)  
Zing, zing, zing de ce violon-là (bis)  
Bonhomme! Bonhomme!  
Tu n'es pas maître dans ta maison  
Quand nous y sommes!

Bonhomme, bonhomme, sais-tu jouer? (bis)  
Sais-tu jouer de ce tambour-là? (bis)  
Boum, boum, boum de ce tambour-là (bis)  
Flûte, flûte de cette flûte-là (bis)  
Zing, zing, zing de ce violon-là (bis)  
Bonhomme! Bonhomme!  
Tu n'es pas maître dans ta maison  
Quand nous y sommes!

Bonhomme, bonhomme, sais-tu jouer? (bis)  
Sais-tu jouer de ce cornet-là? (bis)  
Taratata de ce cornet-là (bis)  
Boum, boum, boum de ce tambour-là (bis)  
Flûte, flûte de cette flûte-là (bis)  
Zing, zing, zing de ce violon-là (bis)  
Bonhomme! Bonhomme!

Tu n'es pas maître dans ta maison, quand nous y sommes! (x3)

[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



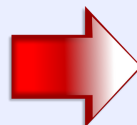
GUIDE DE L'AIDANT  
NATUREL



### AUTRES LIENS INTÉRESSANTS...

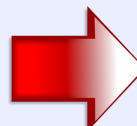


Connect Aînés  
<https://connectaines.ca/>



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

FrancSavoir  
<https://francsavoir.ca/>



Découvrez les  
activités à  
venir!

1er au 15 mai 2024

14 mars 2024



Grands-parents d'aujourd'hui



Comprendre et accompagner  
dans la bienveillance les  
personnes vivant avec un  
déficit cognitif

12 février 2024



Mieux vieillir grâce au yoga ?



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

Cliquez sur les photos pour lire les articles



## JANVIER 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 			

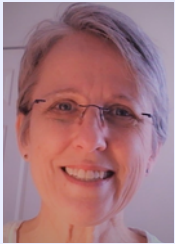
© BlankCalendarPages.com

# Cela se passait...il y a 10 ans

## L'adoption de la Loi sur les services en français à l'île.



La Loi sur les services en français de l'Île-du-Prince-Édouard célèbre un important anniversaire. Cela fait maintenant 10 ans qu'elle est entrée en vigueur. À l'époque, plusieurs acteurs de la communauté acadienne et francophone de la province avaient participé à cette première révision législative majeure des services en français.



## INFO : MA SANTÉ

*Préparé par Karen Langevin*



## PRENDRE SOIN DE SOI

Même si nous sommes sortis de confinement du 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.

### PREND 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.



# LA VIDÉO DU MOIS

Cliquez pour  
surveiller la video!



Allan Gallant et Marcel Caissie

## Saviez-Vous Que...?

**Le Canada classé deuxième meilleur pays au monde pour 2023**



\*Cliquez sur l'image pour voir l'article\*



# Dans votre assiette!

\*Cliquez sur les photos pour visionner la recette\*



## Graine-o-la 5 minutes, deux façons!

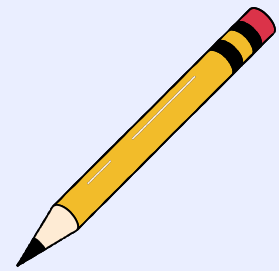


## Biscuits au sésame et au chocolat blanc caramélisé





# Trouve le bon mot



## Remplacer les pointillés par le mot qui convient

*Accidents - Venimeux - Vénéneux - Consumer - Percepteur – Précepteur*

Le bois achève de se .....dans la cheminée.

Il ne faut pas ramasser les champignons.....

Le .....collecte les impôts.

Beaucoup d'enfants sont victimes .....domestiques.

Le .....instruit ses élèves à domicile.

Les serpents amazoniens sont particulièrement.....

*Astronome – Consommer – Influence – Infraction – Affluence - Incident*

Évitons de prendre la route les jours d'.....

Cette affaire a failli créer un.....diplomatique.

L'été, on peut.....à la terrasse des cafés.

L'.....étudie les mouvements des planètes.

Cette voiture stationne sur le trottoir ; elle est en.....

L'.....de la musique américaine est indéniable.

*Effraction – Prodige – Astrologue – Éminent - Imminent*

Cet.....prédit l'avenir.

Les voleurs sont entrés par .....

Il est allé consulter un.....professeur.

Ce jeune..... a donné son 1<sup>er</sup> concert à l'âge de 10 ans.

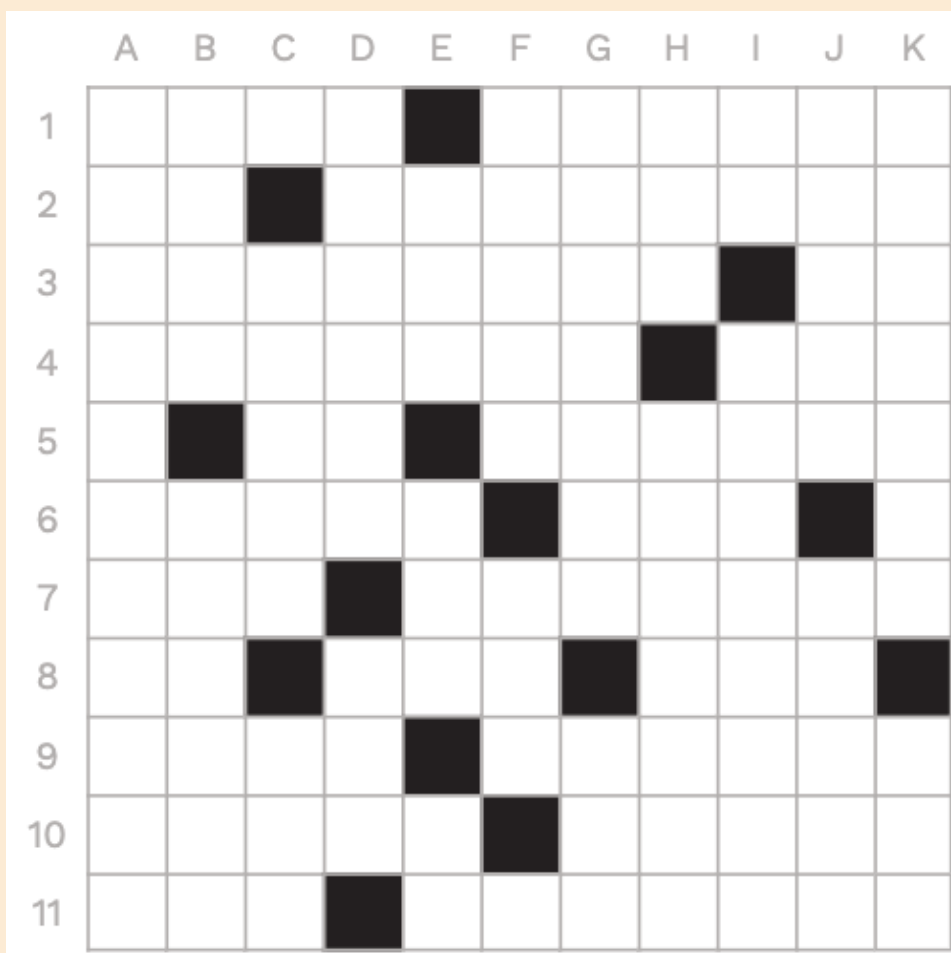
On annonce un remaniement ministériel.....

Réponses





CLIQUEZ LA GRILLE POUR REMPLIR EN LIGNE



- A.** Il fait l'affranchissement.  
**B.** Bordure de bois. Lieu d'eaux stagnantes.  
**C.** Jouer au plus malin. Appel discret.  
**D.** Sorte d'arrêté. Circonstance particulière.  
**E.** Elle est parfois étale. Il donne du goût. État-major abrégé.  
**F.** Ouvres le feu. Comme un régime sans alcool.  
**G.** Assemblerais. Exténué.  
**H.** Article pour le golf. Mousseux d'Alsace.  
**I.** Indique le lieu où l'on est. Dame d'Algérie.  
**J.** Bien pratique. Nourrir le bois.  
**K.** Femelle d'un rusé. Est-sud-est.

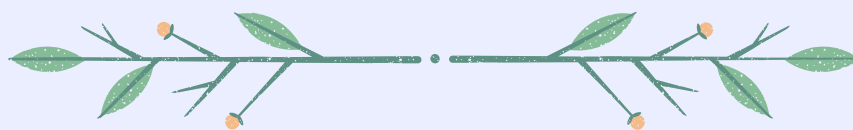
- 1.** Coupe le gazon. Il conseille l'élève.  
**2.** Fin de verbe. Brillante, distinguée.  
**3.** Boutique de fils. Dans l'air du temps.  
**4.** Enduire la tartine. Ondulation du stade.  
**5.** Pronom personnel. Introniser un empereur.  
**6.** Occupes les ondes. Marchera.  
**7.** Au moyen de. Liquide de jerrycan.  
**8.** Couleur de toison. Celle de l'énigme est rarement dans la poche. Joli mois.  
**9.** Détruisit progressivement. Prénom féminin limpide.  
**10.** Croise des fils. Criques ou poignées.  
**11.** Côté où l'on voit le jour poindre. Grand secret.

Réponses



# Un Jour Une Pensée

Peu importe la taille de  
ton prochain pas.  
L'important est de faire  
un pas en avant ;)



## 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](mailto: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  
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