



LE POIVRE ET SEL



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

Édition du 1er mars 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.11
La vidéo du mois	p.11
Saviez-vous que...?	p.12
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



Février, le mois de Valentin et des amoureux!

C'est aussi un mois qui a été caractérisé par des températures moins glaciales que d'habitude en ce mois hivernal. Les changements climatiques ont peut-être eu des effets sur cela. Nous avons été témoins aussi du triste 2e anniversaire de la guerre en Ukraine. Et bien oui, déjà deux ans de guerre, toujours sans issue de résolution! Pour des choses plus positives, notons le très beau projet- Bien vieillir chez soi - qui en est dans son plein envol sous l'habile coordination de Karen Langevin (voir la page 4 pour plus de détails).

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. Plus de détails vous seront donnés dans la prochaine édition.

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 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 5 pour les modalités d'inscription.

Nous sommes très heureux également de vous informer que l'Association a réservé des chambres pour nos membres intéressés à participer 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 (le montant à être déterminé). Vous pouvez consulter la page 3 pour quelques informations très sommaires. Plus de détails seront donnés dans le prochain Poivre et Sel du 5 avril. Nous espérons que le programme officiel du CMA 2024 sera rendu public incessamment. 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).

Nous vous invitons à nous donner vos commentaires sur le Poivre et Sel ou sur tout autre sujet.

Restez actifs et en santé !

Claude Blaquière



Voyage au CMA 2024
Voir page 3



Nouveaux projet :
Vieillir chez soi
Voir page 4

**LE POIVRE
ET SEL**

Le prochaine édition... le
5 avril 2024



Nouvelles des



Voyage au Congrès Mondial Acadien 2024

Région de Claire/Argyle
dans le sud-ouest de la Nouvelle-Ecosse
Du 10 au 13 août 2024

Le programme officiel n'est pas encore disponible.

Nous espérons qu'il le sera prochainement afin que l'on puisse vous le présenter dans l'édition du Poivre et Sel du 5 avril.

D'ici là, tout ce que nous pouvons vous dire c'est que nous avons réservé 25 chambres doubles et 5 chambres simples dans les résidences de l'Université Sainte-Anne à Pointe-à-l'Église, dans le comté de Clare, du 10 au 13 août.

Il y aura les festivités de la journée d'ouverture le 10 août (le programme n'est pas encore sorti) ainsi qu'un sommet sur les aînés les 11 et 12 août. Encore ici, le programme des conférences n'est pas encore disponible.

Nous espérons avoir ces informations pour la prochaine édition du Poivre et Sel.

Ceux et celles intéressés à participer et à réserver une chambre, vous pouvez dès maintenant nous donner par courriel votre nom et vos coordonnées afin que l'on puisse vous réserver une chambre et vous donner plus d'informations par la suite dès que nous en aurons. Vous pouvez également donner votre nom à votre représentant régional (voir leurs coordonnées à la dernière page du Poivre et Sel).

L'Association va offrir une aide financière aux membres qui sont intéressés à s'inscrire. Cette aide sera précisée dans le prochain Poivre et Sel.



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 30minutes,
- 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



CARREFOUR50+
COLOMBIE-BRITANNIQUE

C'est l'Aviron

1 - M'en revenant de la joli' Rochelle (bis)

J'ai rencontré trois joli's desdemoiselles

Refrain : C'est l'aviron qui nous mène qui nous mène,

C'est l'aviron qui nous mène en haut.

2 - J'ai point choisi, mais j'ai pris la plus belle, (bis)

J'l'y fis monter derrière' moi sur ma selle...

3 - J'y fis cent lieues sans parler avec elle, (bis)

Au bout d'cent lieues ell' me demandait à boire.

4 - Je l'ai menée auprès d'une fontaine, (bis)

Quand ell' fut là, elle ne voulut point boire.

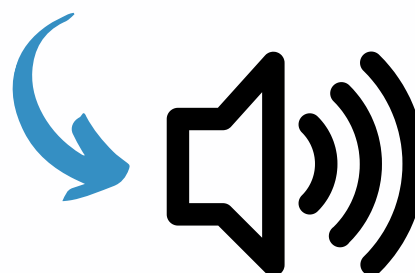
5 - Je l'ai r'menée au logis de son père, (bis)

Quand ell' fut là, elle buvait à plein verre...

6 - À la santé d'ses sœurs et frères, (bis)

À la santé d'celui que son cœur aime...

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



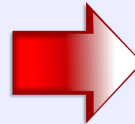
GUIDE DE L'AIDANT NATUREL



AUTRES LIENS INTÉRESSANTS...

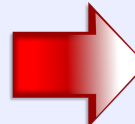


Connect Aînés
<https://connectaines.ca/>



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

FrancSavoir
<https://francsavoir.ca/>



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

6 mars 2024



Racine, diaspora et guerre

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



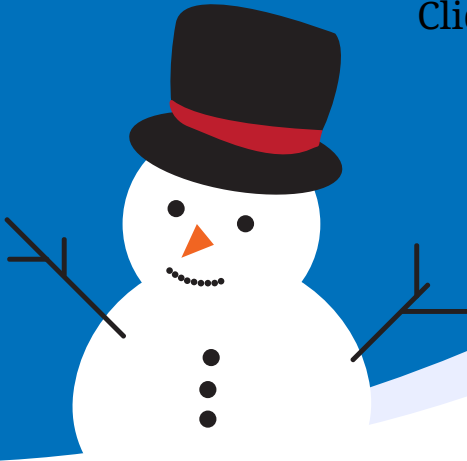
Charlottetown











Suivez la page Facebook des FAOÎPÉ!

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

Cliquez sur les photos pour lire les articles



FÉVRIER 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 		

© BlankCalendarPages.com

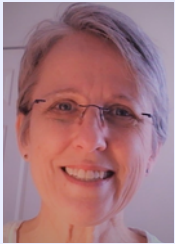
Cela se passait...

Le Canada de 1970 à 2020, 50 ans d'évolution



Cliquez sur l'image pour voir l'article

- Population canadienne en 1970 : 21 millions / en 2020 : 38 millions
- Âge médian en 1970 : 26 ans / en 2020 : 40 ans
- La proportion de la population canadienne née à l'étranger est aujourd'hui presque aussi élevée qu'en 1921.
- 1 personne sur 5 au pays appartient à un groupe de minorité visible.
- Le taux de divorce a explosé dans les années 70.
- En 1970, 4 femmes sur 10 étaient sur le marché du travail. Aujourd'hui, c'est deux fois plus.



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.

Limite les écrans

Les écrans de téléphones portables, ordinateurs, tablettes et télévisions sont les ennemis de notre sommeil. En cause : la lumière bleue diffusée dérègle notre production de mélatonine, l'hormone du sommeil, ainsi que notre horloge biologique. Le soir, au lieu de surveiller une série Netflix, Prime etc, optez pour un bon livre pour bien dormir. S'il est impossible de se passer de son smartphone, il est recommandé d'utiliser une application qui modifie la luminosité de nos écrans pour préserver notre santé.

Méditation

La méditation est un outil formidable pour prendre soin de sa santé mentale et mieux vivre cette période. Basée sur la respiration et le lâcher-prise, cette pratique lutte contre le stress, la dépression et l'anxiété. Rien de tel pour laisser aller les tensions du quotidien et contrer les médias négatives.

LA VIDÉO DU MOIS

Cliquez pour
surveiller la video!



Jeannette MacLellan et Steve Perry

Saviez-Vous Que...?

La Saint-Valentin à travers le monde



Cliquez sur l'image pour voir l'article

Dans votre assiette!

Cliquez sur les photos pour visionner la recette



Gâteau aux bananes, glaçage au fromage à la crème et au beurre noisette

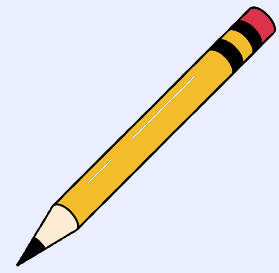


Croquettes de morue

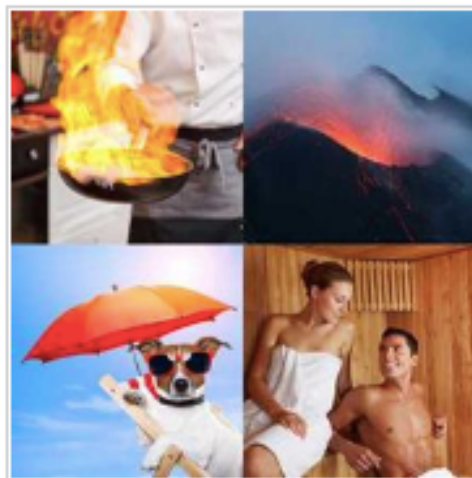




Jeu de mots



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



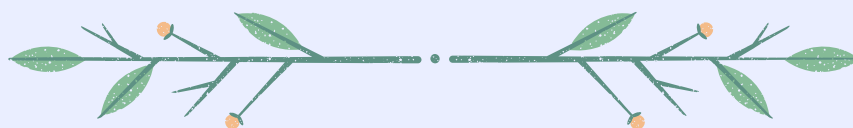
- A.** Lieu d'évolution pour très jeunes adeptes de jeux aquatiques.
B. Longueur de F.M. Amateur de miel.
C. Sur le do. La flotte y mouille. Flottante avec œufs à la neige.
D. Grande étendue. Pays d'Amérique du Nord.
E. Austères. À la mode de Londres.
F. Client d'une auberge. Effets de balle au tennis.
G. Âtre, foyer. De petite taille.
H. Rendre sans microbes.
I. Bécots du soir. Fruit du hasard.
J. Qui se retrouvent avec du poids en plus. C'est parce que.
K. Époques. Crasse.

- 1.** Trous de la peau. La Cigale et la Fourmi.
2. Priver de sensibilité au bloc.
3. Travaux dirigés. Exploit de sportif.
4. Ouvrait la fenêtre. Récipients de yaourts.
5. Intensifié, renforcé.
6. Gobelet, timbale. Pas bien difficiles.
7. Bien roulée. Fais accéder au pouvoir. Adjectif possessif.
8. Il devient plus cher quand il est massif. Passés à la machine.
9. Déesse d'Égypte. Agressif et sauvage.
10. Aliments pour bébés. Mulot.
11. Est-nord-est. Devant le Christ. Il reçoit des bûches dès l'hiver venu.

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
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