



LE POIVRE ET SEL



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

Édition du 3 novembre 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.



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



Quel été ! Quelles belles températures chaudes ! Nous avons eu un très bel été ainsi qu'un automne, qui, continue de nous étonner par ses températures plaisantes. Profitez en pour sortir dehors et respirer l'air environnant. L'AGA est chose du passé et Il y a deux postes d'ouverts au sein du Conseil d'administration : les postes de conseillers, conseillères de la région Évangéline et de Prince-Ouest. Si l'un de ces postes vous intéresse, veuillez communiquer avec moi aux coordonnées suivantes: 782-324-1094 ou par courriel au assocfaoipe@gmail.com

Le dîner de Noël arrive bientôt, le samedi 2 décembre, au Village musical acadien d'Abram-Village. 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 - Bien 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 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.

Les mesures sanitaires étant levées, nous sommes invités à actualiser notre rythme de vie quotidien selon nos besoins et attentes. Soyez à l'aise de socialiser, tout en respectant autrui. Il est important de maintenir une vie active pour notre mieux-être.

La vie est belle !
Claude Blaquière



NOUVEAU PROJET

Bien vieillir chez soi
Les détails en page 3



Dîner de Noël
Samedi 2 décembre
au Village musical acadien
Voir les détails
en page 4

**LE POIVRE
ET SEL**

Le prochaine édition...
Le 1er décembre 2023

Aînés heureux chez eux

(Bien 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 FAAFC, 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. À l'aide de nos organismes membres, Bien vieillir chez soi sera offert dans 9 provinces et territoires soit Terre-Neuve et Labrador, l'Île-du-Prince-Édouard, la Nouvelle-Écosse, le Nouveau-Brunswick, l'Ontario, le Manitoba, la Saskatchewan, l'Alberta et le Yukon.

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 : Poste vacant

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



CARREFOUR 50+
COLOMBIE-BRITANNIQUE

Alouette

Alouette, gentille alouette
Alouette, je te plumerai
Je te plumerai la tête
Je te plumerai la tête
Et la tête, et la tête
Alouette, Alouette
Oh, oh, oh, oh

Alouette, gentille alouette
Alouette, je te plumerai
Je te plumerai le bec
Je te plumerai le bec
Et le bec, et le bec
Et la tête, et la tête
Alouette, Alouette
Oh, oh, oh, oh

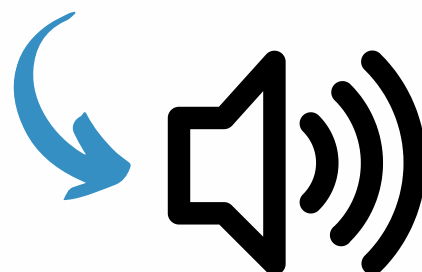
Alouette, gentille alouette
Alouette, je te plumerai
Je te plumerai le nez
Je te plumerai le nez
Et le nez, et le nez
Et le bec, et le bec
Et la tête, et la tête
Alouette, Alouette
Oh, oh, oh, oh

Alouette, gentille alouette
Alouette, je te plumerai
Je te plumerai le dos
Je te plumerai le dos
Et le dos, et le dos
Et le nez, et le nez
Et le bec, et le bec
Et la tête, et la tête
Alouette, Alouette
Oh, oh, oh, oh

Alouette, gentille alouette
Alouette, je te plumerai
Je te plumerai les pattes
Je te plumerai les pattes
Et les pattes, et les pattes
Et le dos, et le dos
Et le nez, et le nez
Et le bec, et le bec
Et la tête, et la tête
Alouette, Alouette
Oh, oh, oh, oh

Alouette, gentille alouette
Alouette, je te plumerai
Je te plumerai le cou
Je te plumerai le cou
Et le cou, et le cou
Et les pattes, et les pattes
Et le dos, et le dos
Et le nez, et le nez
Et le bec, et le bec
Et la tête, et la tête
Alouette, Alouette
Oh, oh, oh, oh

**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



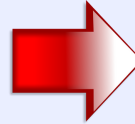
GUIDE DE L'AIDANT
NATUREL



AUTRES LIENS INTÉRESSANTS...

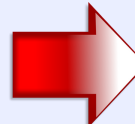


Connect Aînés
<https://connectaines.ca/>



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

6 NOVEMBRE
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

PAUSE MIEUXÊTRE

Trop de
médicaments?
Comment vous
assurer que vos
médicaments vous
aident vraiment

ANIMÉ PAR
Camile
Gagnon
PharmD, M.Sc.

14 NOVEMBRE
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

Réseau canadien pour l'usage
approprié des médicaments
et la déprescription

FRANC
SAVOIR

SÉRIE FORMATIONS \$

Grands-parents
d'aujourd'hui

ANIMÉ PAR
Julie
Berthiaume

16 NOVEMBRE
23 NOVEMBRE
30 NOVEMBRE

13h à 14h30
HEURE DE L'EST

41.00\$

UNE SEULE INSCRIPTION EST REQUISE
POUR LES TROIS SESSIONS

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 d'octobre

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

Cliquez sur les photos pour lire les articles



OCTOBRE 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...il y a 100 ans



100 ans de Walt Disney en 2023

L'héritage de Disney est sans précédent. La société de production créée en 1923 par Walt Disney et son frère Roy sous le nom de Disney Brothers Studio a marqué un tournant dans l'histoire du cinéma, de l'animation et de la télévision. Devenue au fil des décennies l'une des plus grandes multinationales au monde et un véritable éventail culturel (cinéma, séries, musique, jeux vidéo, produits dérivés, parcs d'attractions), la Walt Disney Company célèbre en 2023 cent ans d'innovation et de féerie.

Cliquez sur la photo pour voir l'article



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 :

1. L'hydratation : Pour s'assurer d'être bien hydraté, on devrait boire des gorgées de liquide régulièrement pendant la journée et viser à avoir une urine de couleur claire en tout temps.
2. L'activité physique : l'activité physique, en particulier l'exercice aérobie, présente des bénéfices significatifs comme moyen d'améliorer les symptômes de constipation.
3. Les fibres alimentaires : Il est préférable d'essayer d'optimiser l'apport en fibres via l'alimentation (fruits, légumes, grains entiers, noix, graines et légumineuses), car les aliments contiennent également une variété d'autres nutriments (vitamines, minéraux, antioxydants, etc.). Les meilleurs suppléments de fibres pour la constipation sont le psyllium et la méthylcellulose, car ils ne sont pas fermentescibles, retiennent l'eau et sont solubles dans l'eau.

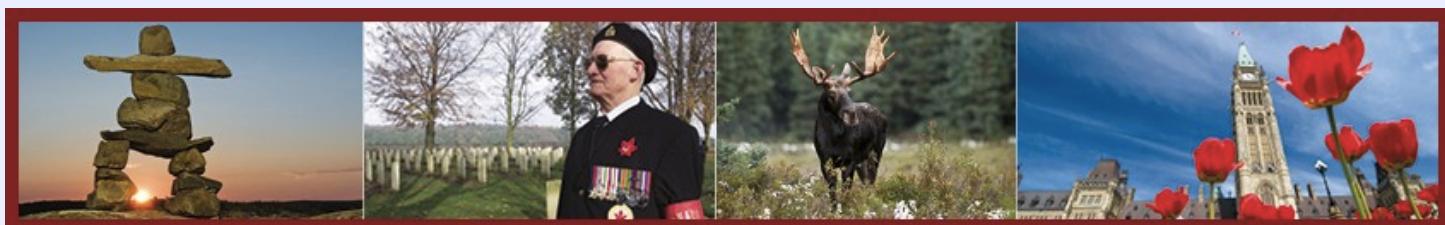
LA VIDÉO DU MOIS

Cliquez pour surveiller la video!



Video promo - Congrès Mondial Acadien 2024

Saviez-Vous Que...?



Découvrir le Canada - L'histoire du Canada

“C’est en 1864 que sir Leonard Tilley, représentant élu du Nouveau-Brunswick et l’un des Pères de la Confédération, suggère le terme Dominion du Canada. Il s’inspire du passage suivant du psaume 72 de la Bible : « Qu’il domine d’une mer à l’autre, et du Fleuve jusqu’au bout de la terre! » Ce passage incarne la vision de la création d’un pays puissant, uni, prospère et libre, s’étendant sur tout un continent. Ce titre est inscrit dans la Constitution et la désignation « dominion » qui signifie « puissance », utilisée pendant plus d’un siècle, fait toujours partie de notre patrimoine”.

Cliquez ici pour apprendre plus sur l’histoire du Canada: <https://www.canada.ca/fr/immigration-refugies-citoyennete/organisation/publications-guides/decouvrir-canada/lisez-ligne/histoire-canada.html>

Dans votre assiette!

Cliquez sur les photos pour visionner la recette



18 recettes pour un souper one pot

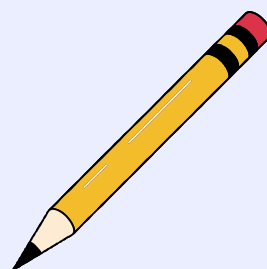


Potage de légumes





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>
VAFLISSET	Ils sont nombreux en été	
ELUS	Il n'y a personne. Je suis tout...	
LOSELI	Produit de la lumière et de la chaleur	
AGES	Elle est ... comme une image	
POTASSER	Document administratif pour voyager	
PRATICIEN	Prévoir suffisamment tôt	
TUBIREQ	Il sert à allumer	
SPAIN	Décoration du Noël	
CLETONIES	Elles permettent d'élire le président	
ADMISE	Avant dernier jour de la semaine	
REVER	Ustensile pour boire	
NOIVA	Moyen de transport le plus rapide	
SIBOSU	Qu'est-ce qu'on aime en recevoir des...	
SUER	Attention en les traversant	
VIELIOR	Il permet de produire une huile réputée	

Réponses





CLIQUEZ LA GRILLE POUR REMPLIR EN LIGNE



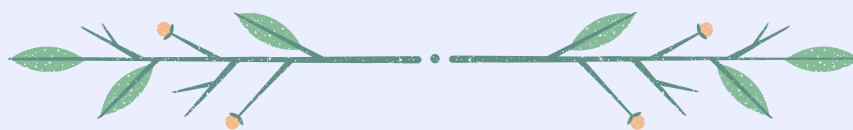
1. Esquinta, amocha. Appareil de chantier.
2. Désastreuse.
3. Grande île grecque. Parfumé tel le pastis.
4. Conjonction de coordination. Augmente de volume. Coutumes et traditions.
5. Exactement identique. Le Soleil ou la Lune.
6. On y broute. Deux cents en chiffres romains. Épreuve de candidats.
7. Couverte de boue.
8. Telle une ambiance sordide. Degré de judoka.
9. Fille familière. Réorchestration.
10. Elle absorbe l'eau. Périodes de vacances.
11. On y mange entre amis. Pointu et coupant.

- A. Conduire quelqu'un quelque part.
- B. Raturer, biffer. Bu par un chat.
- C. Minorque ou Majorque. Dépanneurs.
- D. Devenue plus docile. Se précipitant (se).
- E. Terme de prière. Chapon. Feu vert.
- F. Douloureuse, parfois.
- G. Tables de marché. Il fait partie de l'attirail du golfeur.
- H. La nana du mec. Un gus ou un jules.
- I. Plante de l'an neuf. Paru pour la seconde fois.
- J. Ouvertures. Donner la direction.
- K. Venues au monde. Hauteur de la voix. Trouve sa place devant un verbe pronominal.

Réponses



Un Jour Une Pensée

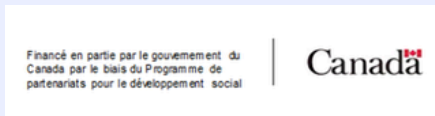


À VOUS LA PAROLE!

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'ide-Miscouche
matteauclaire2@gmail.com



Poste de conseiller - région de
Prince-Ouest
Vacant



Poste de conseiller de la région
Evangeline
Vacant

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