



LE POIVRE ET SEL



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

Édition du 6 octobre 2023

La vie est belle !

Le Poivre et Sel continue sa mission d'informer et de divertir les 50 ans+ pendant cette période post pandémique. 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

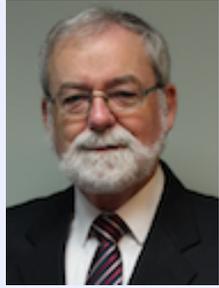
Jenny Richard

Chronique Santé/mieux-être

Karen Langevin

Le Mot du président -----	p.2
Des nouvelles des FAOÏPE -----	p.3
Voyage dans l'Acadie du QC -----	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



...Et ça continue ! L'AGA 2023 est maintenant chose du passé. Cinquante-quatre participants ont assisté aux délibérations qui se sont avérées fort intéressantes. Il y a deux postes d'ouverts au sein du Conseil d'administration : les postes de conseiller-ère de la région Évangéline et de Prince-Ouest. Si l'un de ces postes vous intéresse, il nous fera plaisir de vous accueillir au CA. Plus de détails sont donnés en page 3. L'été 2023 a été très chaud. Les chaleurs élevées sont propices aux ouragans et aux tempêtes tropicales. L'ouragan Lee survenu il y a trois semaines nous a tenu en haleine et sur nos gardes. Nous avons dû ainsi annuler le voyage organisé en Acadie du Québec.

Le voyage dans l'Acadie du Québec sera reporté en septembre 2024. Nous vous donnerons plus amples informations dans de prochains éditions du Poivre et Sel.

Nous vous encourageons à regarder les liens de nos partenaires communautaires en page 7 - 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 5 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 de septembre. 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, en page 4; ainsi que l'anagramme, en page 12. 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



AGA 2023

**54 participants et
participantes ont été présents**

Voir les détails
en page 3

**LE POIVRE
ET SEL**

Le prochaine édition...
Le 3 novembre 2023

VOYAGE EN ACADIE DU QUÉBEC

Reporté en septembre 2024

Les détails en page 4

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

Voyage dans l'Acadie du Québec

Reporté en septembre 2024 avec le même programme

Plus de détails à venir!

Cliquez sur les étoiles pour voir les détails correspondants

Jour 1

8h00 – Départ de Summerside

12h00 (QC) – Dîner : échange avec le Club d'âge d'or de St-Alexis et présentations de Georges Arsenault et Aurélien Gallant

13h45 - Visite guidée du parc Belcourt et des environs ★

16h30 - Départ pour Pointe-à-la-Croix

17h00 – Souper au restaurant Pastali ★

18h00 - Prise de chambres à l'Hôtel Interprovincial et temps libre ★

19h15 – Départ pour le spectacle

20h00 - Spectacle – Notre passionnante histoire servie sur un plateau ★

22h00 – Départ pour l'hôtel

Jour 2

7h00 - Déjeuner à l'hôtel et quitter les chambres ★

8h00 – Départ pour le musée du Québec à Bonaventure

9h30 – Visite du Musée Acadien du Québec à Bonaventure ★

11h00 - Départ pour diner à Carleton-Sur-Mer

12h00 - Dîner avec le club d'âge d'or de Carleton-Sur-Mer

13h30 – Départ pour le Mont Saint-Joseph

13h45 – Visite du Mont Saint-Joseph ★

14h45 – Départ pour Mont-Joli

17h30 - Prise de chambres au Quality Inn Mont-Joli ★

18h15 – Départ pour le souper

18h30 - Souper avec des gens du Bas-Saint-Laurent

20h00 – Conférence avec Georges Arsenault

21h00 – Départ pour le retour à l'hôtel

Jour 3

7h30 – Déjeuner et quitter les chambres

8h30 – Départ pour le Site historique de la Pointe-au-Père ★

9h00 – Visite du Site historique de la Pointe-au-Père (membres seulement)

10h00 – Départ pour Mont-Joli (ramasser le CA après leur rencontre)

10h30 – Départ pour Pointe-à-la-Croix

12h30 – Visite guidée du Site national de la Bataille de la Ristigouche ★

13h30 – Dîner au restaurant Pastali ★

14h45 - Départ pour l'Île-du-Prince-Édouard

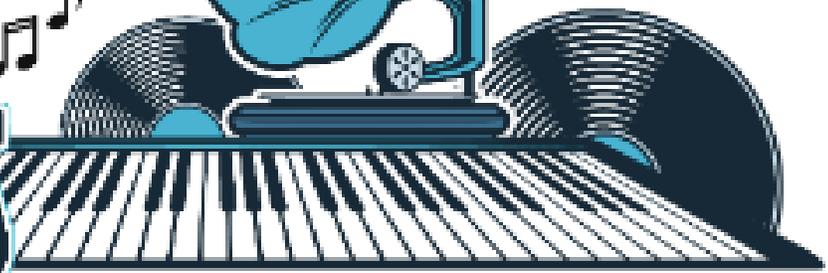
20h30 (ÎPE) - Arrivée à Summerside

Résurgence

DES CHANSONS

francophones

D'AUTREFOIS



CARREFOUR 50+
COLOMBIE-BRITANNIQUE

Ah, si mon moine voulait danser !

Ah, si mon moine voulait danser ! Ah, si mon moine voulait danser !
Un capuchon je lui donnerais, un capuchon je lui donnerais.

Danse, mon moine danse ! Tu n'entends pas la danse,
Tu n'entends pas mon moulin, lon la,
Tu n'entends pas mon moulin marcher

Ah, si mon moine voulait danser ! Ah, si mon moine voulait danser !
Un ceinturon je lui donnerais, un ceinturon je lui donnerais

Danse, mon moine danse ! Tu n'entends pas la danse,
Tu n'entends pas mon moulin, lon la,
Tu n'entends pas mon moulin marcher

Ah, si mon moine voulait danser ! Ah, si mon moine voulait danser !
Un chapelet je lui donnerais. Un chapelet je lui donnerais.

Danse, mon moine danse ! Tu n'entends pas la danse,
Tu n'entends pas mon moulin, lon la,
Tu n'entends pas mon moulin marcher

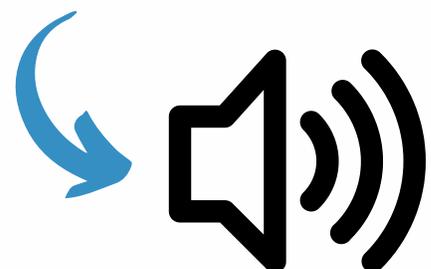
Ah, si mon moine voulait danser ! Ah, si mon moine voulait danser !
Un frue de bur' je lui donnerais. Un frue de bur' je lui donnerais.

Danse, mon moine danse ! Tu n'entends pas la danse,
Tu n'entends pas mon moulin, lon la,
Tu n'entends pas mon moulin marcher

S'il n'avait fait vœu de pauvreté. S'il n'avait fait vœu de pauvreté.
Bien d'autres choses, je lui donnerais. Bien d'autres choses, je lui donnerais.

Danse, mon moine danse ! Tu n'entends pas la danse,
Tu n'entends pas mon moulin, lon la,
Tu n'entends pas mon moulin marcher

**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...

Boîte à outils COVID-19 pour
les 50 ans et plus



Entre grands-mères et petits-enfants, une
connexion particulière prouvée
scientifiquement



GUIDE DE L'AIDANT
NATUREL



Apprendre à vivre avec la Covid-19



Un guide pour outiller les aînés face
à l'intimidation



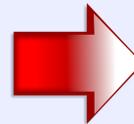
Vos cafés quotidiens combattent le
mauvais cholestérol



AUTRES LIENS INTÉRESSANTS...

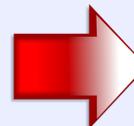


Connect Aînés
<https://connectaines.ca/>



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

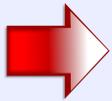
FrancSavoir
<https://francsavoir.ca/>



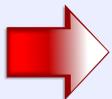
Découvrez les
activités à
venir!



[Un nouveau laboratoire de recherche sur les personnes aînées](#)



[Petit guide pour voyageurs de plus de 60 ans](#)



[Avoir 100 ans, un phénomène en croissance](#)

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 septembre

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

Cliquez sur les photos pour lire les articles



SEPTEMBRE 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 

© BlankCalendarPages.com

Cela se passait...il y a 60 ans !



La fondation de l'Université de Moncton, en 1963

Le 19 juin 1963, le projet de création de l'Université de Moncton était approuvé par le lieutenant-gouverneur du Nouveau-Brunswick. Nos archives témoignent de l'importance de la création de cet établissement pour les francophones en Acadie.

“La création de l'Université de Moncton constitue une étape importante dans l'histoire de ce que l'on a appelé la renaissance acadienne.” - Gérard Leblanc

Cliquez sur la photo pour voir l'article



INFO : MA SANTÉ

Préparé par Karen Langevin



Est-ce que les médicaments et produits naturels peuvent augmenter le risque de chutes (tomber)?

ALIMENTATION ET POLYARTHRITE RHUMATOÏDE

La polyarthrite rhumatoïde (PR) est une maladie systémique auto-immune caractérisée par une inflammation et une atteinte aux articulations, avec une destruction progressive du cartilage et des os. L'alimentation joue un rôle central dans le risque et la progression de la maladie.

Aliments à limiter en cas de polyarthrite rhumatoïde :

- L'obésité de même que l'augmentation de l'indice de masse corporelle (IMC) et du tour de taille sont des facteurs de risque. Ainsi, une alimentation saine qui limite les produits transformés est à favoriser pour favoriser une saine gestion du poids corporel.
- Une consommation élevée en boissons sucrées, de même qu'une consommation de plus de quatre tasses de café par jour, ont été associés au développement de la PR.
- Une consommation excessive de viande rouge est associée à un risque accru de PR. Les explications possibles de cette association résident entre autres dans l'augmentation de l'inflammation en lien avec les gras saturés et les nitrites contenus dans la viande rouge. Un apport élevé en sodium est aussi associé à un risque accru de PR.
- À ce jour, les données sur les produits laitiers sont controversées, des études ayant rapporté des associations positives, inverses ou aucune association entre la consommation de produits laitiers et le développement de la PR. Il a été émis l'hypothèse que la consommation de produits laitiers



LA VIDÉO DU MOIS

Cliquez pour
surveiller la video!



Impact Francophonie - Prince-Ouest

Saviez-Vous Que...?



Le premier coupe de fil sans fil... en avril 1973

C'était le 3 avril 1973, il y a cinquante ans : Martin Cooper passait le premier appel en public de l'histoire depuis un téléphone portable. Quand la plupart d'entre nous ont eu leur premier « mobile » entre les mains dans les années 1990 ou 2000, la date a de quoi surprendre.

Cliquez sur la photo pour accéder au lien

Dans votre assiette!

Cliquez sur les photos pour visionner la recette



Crème glacée à la citrouille et garniture automnale

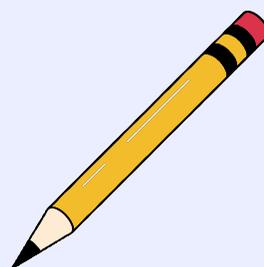


Porc braisé aux légumes racines et à la pomme





Anagrammes



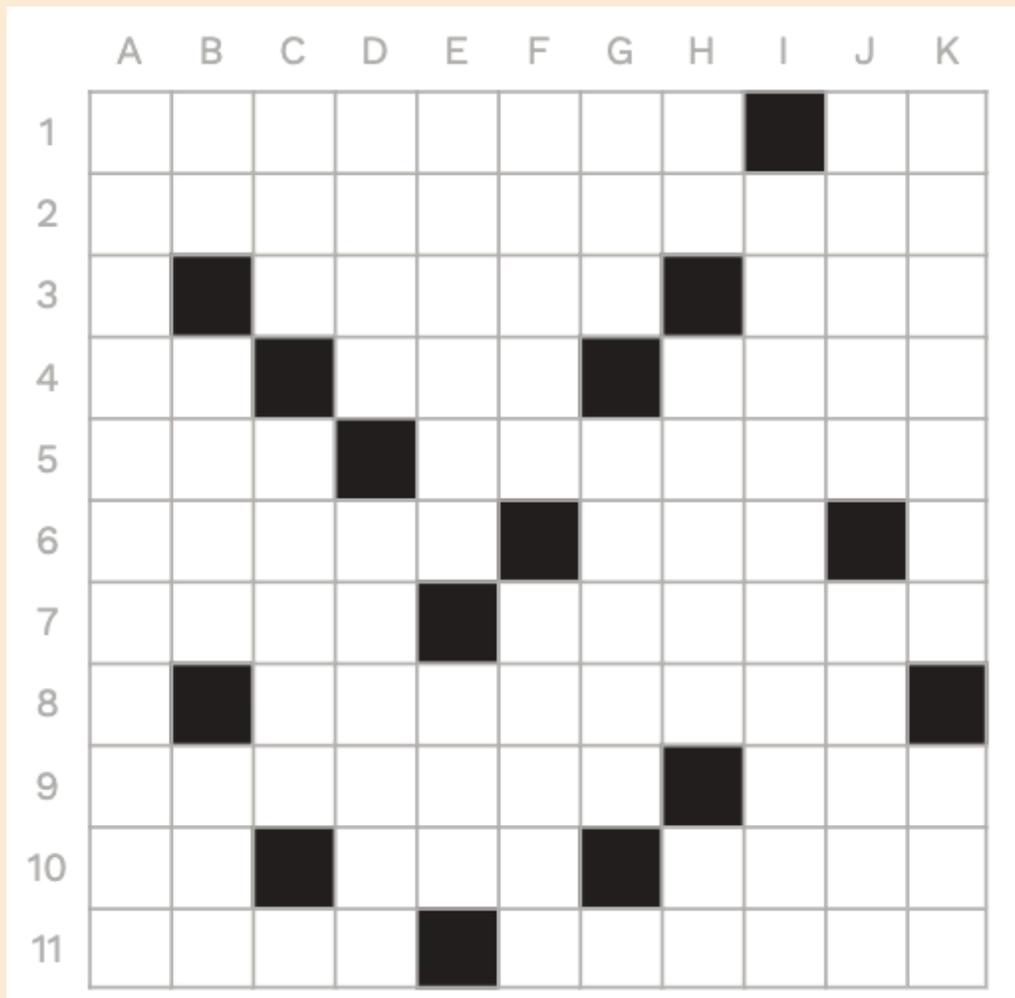
Mot dans le désordre	Définition	Mot à trouver
<i>Exemple : LOUPES</i>	<i>Grâce à elles j'ai des œufs</i>	<i>POULES</i>
L'ETRANGERE	Elisabeth règne sur ce pays	
RATEMAU	On n'en a besoin pour planter un clou	
SECLAMIR	Jésus en a fait quelques-uns	
POINTURE	Elles sont fréquentes sur sur l'île de la Réunion	
GYPOLAME	Qui a plusieurs épouses	
ALBLE	On aime y jouer à tout âge	
POTS	Je dois m'arrêter	
OSER	Couleur et fleur	
SOIR	Ils gouvernaient la France	
QUABEN	J'y dépose mon argent	
JELANOURITS	Il nous informe sur l'actualité	
LAIE	Pratique pour voler	
EMIR	On l'utilise en poésie	
LECHELE	Permet de monter	
DIGUE	On apprécie ses connaissances sur l'histoire d'une ville	

Réponses





CLIQUEZ LA GRILLE POUR REMPLIR EN LIGNE



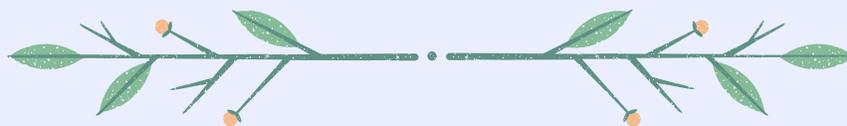
1. Violente répulsion. Fin de verbe du premier groupe.
2. Qui élimine les déchets toxiques.
3. Comptait en moins. Exprime le soulagement.
4. C'est-à-dire en bref. Prière à Marie. Citerne à mazout.
5. Il passe pour être solide. Subir sans broncher.
6. Hasards de la vie. Confiné, il devient vite irrespirable.
7. Allonge le bras. Joue du tisonnier.
8. Acteur grimé.
9. Mise au milieu. Article indéfini.
10. Début d'épithète. Indique une nouvelle répétition. Endroit perdu.
11. Choisis. Race animale.

- A. Membre d'un fan-club.
- B. Pièce mécanique en forme de V. Divin souffleur. Eau en Égypte.
- C. Stimulant illicite. Divisions d'euro.
- D. Éructa en fin de repas. Versants au soleil.
- E. Russes ou polonais. Lopin de terre.
- F. C'est un insulaire. Tel un fait établi.
- G. En dehors du court. Attribuée à un jour.
- H. Expression d'une jeune volonté. Chauffés à point. Travaux au labo.
- I. Elle doit être saine et équilibrée.
- J. Un vrai sauna. Dingue.
- K. Clos de nouveau. Bien attrapée.

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