

MOT DE LA DIRECTION GÉNÉRALE

Chères, chers membres,

Cette période sans précédent de la COVID-19 et les fêtes de Noël qui s'annoncent très isolées, constituent un défi pour nous tous, mais font aussi ressortir le meilleur de la communauté, de nombreux actes de gentillesse, et nous mènent à apprécier les petits bonheurs. Faisons preuve de courage, de lucidité, d'imagination et de force intérieure!



La FAFM demeure à l'écoute et nous sommes à votre disposition... Merci de votre engagement continue! N'hésitez pas à communiquer avec nous soit par téléphone, soit par courriel, si vous avez besoin d'information. (204 235-0670 / direction@fafm.mb.ca) – Lucienne Châteauneuf, direction générale

Joyeuses fêtes de la part du conseil d'administration et de l'équipe de la FAFM!

ACTIVITÉS ET ÉVÉNEMENTS

➤ **Programmes offerts par le Centre de santé**

Consultez le site du [Centre de santé](#) pour de plus amples renseignements.

- Gérez votre arthrite : Les notions fondamentales
Le lundi 8 février 2021 | 14 h 30 à 16 h
- Série sur le diabète : Séparer la réalité de la fiction
Les jeudis 8, 15 et 22 avril 2021 | 14 h à 16 h (en français)
Accès–Access Saint-Boniface | Salle 394
- Série sur l'ostéoporose
Les lundis du 12 au 26 avril 2021 | 17 h à 19 h



Consultez aussi la page [Nouvelles](#) du site du centre.

➤ **Sondage de Pluri-elles Manitoba Inc.**

Parlez-nous de vous - Consultation provinciale de la population féminine d'expression française du Manitoba – 2020. Ce [sondage](#) est à remplir uniquement par les femmes et ne prendra que 10 à 15 minutes de votre temps. Merci!



➤ **Activités du Conseil des francophones 55+**

Dancez pendant le temps des fêtes avec la [vidéo Jerusalema](#)! De nombreux défis de danse ont été lancés sur cette musique – en voici une!

Consultez le sous-onglet [Conseil 55+](#) sur le site web de la FAFM pour des infos pertinentes par rapport aux services offerts aux aînés.

➤ **ConnectAînés – Vers l’inclusion sociale des aînés en situation minoritaire**

Consultez le site web [ConnectAînés](#) qui offre une programmation incluant des nouvelles initiatives qui permettront aux personnes aînées de briser l’isolement tout en s’amusant et en apprenant! N’oubliez pas de consulter le calendrier d’activités du Manitoba sur ce site pour la liste d’ateliers de formation.

Voici comment se connecter pour participer aux activités en 3 étapes faciles : cliquer [ICI](#)!

➤ **Zoom, zoom : démystifions les plateformes de rencontres virtuelles**

Il est toujours possible de profiter des cours du mois d’août et septembre pour s’orienter dans l’utilisation de technologies englobant la plateforme Zoom. Vous pouvez visionner ces vidéos sur le [site web de la FAFM](#) ou encore sur le compte [YouTube](#) de la FAFM!

NOUVELLES ET RESSOURCES

➤ **Santé en français**

- **Savoir-santé en français** - Le portail du mouvement de la santé en français au Canada.



Cette plateforme regroupe des documents d’information, des exemples concrets, des outils de sensibilisation et des sources d’inspiration. Consultez par thème (personnes aînées p. ex.), outil ou région.

- **Santé en français – être bien dans sa langue**



La plateforme [Santé en français](#) représente les francophones pour garantir et promouvoir des services en langue française dans le domaine des soins de santé et des services sociaux.

➤ **Pour une meilleure santé, chaque mouvement compte — selon l’OMS**

« Chaque mouvement compte, et plus encore maintenant que nous devons composer avec les contraintes que nous impose la pandémie de COVID-19. Nous devons tous bouger tous les jours — en toute sécurité et en faisant preuve d’imagination. » - Directeur général de l’OMS, le Dr Tedros Adhanom Ghebreyesus.



Lire l’article au complet [ICI](#).

➤ **Rendre l’appareil**

Faites don de votre téléphone intelligent et transformez la vie d’une personne aveugle. Le programme d’INCA, Rendre l’appareil, permet d’offrir un téléphone intelligent à des personnes vivant avec une perte de vision qui en ont besoin. Cliquez [ICI](#) pour en apprendre davantage.

➤ **COVID-19**

Afin de vous tenir au courant des informations et ressources partagées en raison de la présente pandémie, nous vous invitons à consulter l’onglet [COVID-19](#), qui est alimentée de façon régulière.

La page web comprend des mises à jour des différents paliers gouvernementaux, les services de santé et l’appui financier disponibles ainsi que bien d’autres ressources à votre disposition.

- Veuillez noter le nouveau programme de soutien offert par le Gouvernement du Manitoba en ce temps de crise sanitaire : [Programme de thérapie virtuelle en santé mentale – De l’aide lorsque vous en avez besoin. Où vous en avez besoin.](#)
- Le Gouvernement du Manitoba met aussi à la disposition de tous et toutes un guide de ressources et d’appui (en Anglais seulement) : [Mental Health Resource and Support Guide](#). Les ressources sont disponibles la durée de la pandémie.

Pour devenir membre de la FAFM, au coût de 15 \$ par personne, par année, veuillez consulter la page web [Devenez membre](#) ou encore communiquer avec la direction à l’adresse courriel suivante : direction@fafm.mb.ca

POUR VOUS DIVERTIR...

(SOURCE : ANONYME)

Découvrez les marchés de Noël de Prague

Regardez la vidéo en cliquant sur l'image...



Découvrez les marchés de Noël à Prague

Cantique de Noël

Regardez la vidéo en cliquant sur l'image...



Luciano Pavarotti and Plácido Domingo... (3 Holy Night / Cantique De Noël / Christmas-Vierges 1996)

Comment devenir un pro du sucre à la crème

Regardez la vidéo en cliquant sur l'image...



Comment devenir un pro du sucre à la crème

Conte de Noël avec Fred Pellerin

Regardez la vidéo en cliquant sur l'image...



Conte de Noël de Fred Pellerin avec l'orchestre symphonique de Montréal

Si vous avez des suggestions de thèmes ou de sujets pour les vidéos, n'hésitez pas à nous en faire part!

*La vie reprendra son
cours normal... D'ici là,
prenez soin de vous et
restez en santé!*