

Mesdames, messieurs!

Je vous remercie chaleureusement de votre appui continu et de votre participation à nos activités!

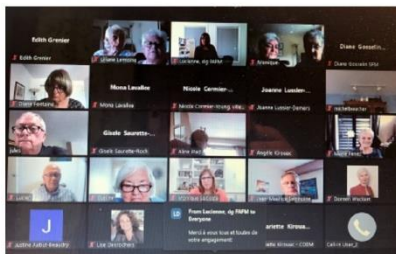
Veuillez noter que la FAFM observera, **le 30 septembre 2021**, la [Journée nationale de la vérité et de la réconciliation](#); nos bureaux seront alors fermés. Merci de votre compréhension par rapport à cette importante journée de réflexion!

La FAFM demeure à l'écoute et nous sommes à votre disposition. N'hésitez pas à communiquer avec nous, si vous avez besoin d'information. [204 235-0670 / direction@fafm.mb.ca]
Lucienne Châteauneuf, directrice générale

ACTIVITÉS, ÉVÉNEMENTS, NOUVELLES ET RESSOURCES DE LA FAFM ET DU CONSEIL 55+

➤ **Assemblée générale annuelle de la FAFM**

La Fédération des aînés de la francophonie manitobaine a tenu de façon virtuelle son assemblée générale annuelle le jeudi 9 septembre 2021. Grand merci à toutes et tous qui ont participé à la réunion!



➤ **Tête à tête : Une rencontre entre deux âges (en partenariat avec Envol 91 FM)**

La chronique « tête à tête » sert, entre autres, à assurer un dialogue vers une autre génération donnant un coup d'œil sur la vie et la réalité de gens chez-nous. La première chronique a été diffusée sur les ondes d'Envol 91 FM le lundi 13 septembre. Cliquez [ICI](#) pour écouter!



Une rencontre entre deux âges fafm.mb.ca
Au micro de Martine BORDELEAU SUR LES ONDES D'ENVOI 91 FM



➤ **Y'a pas d'âge... des aînés de la francophonie manitobaine se racontent**

Ces balados mettent en valeur divers styles de vie de personnes de 50 ans+, à travers différentes tranches d'âge. Nous prévoyons diffuser le premier épisode de cette 4^e série à *Culture et confiture* le samedi 25 septembre (<https://fafm.mb.ca/balados/>). Ce projet est possible grâce au partenariat avec ICI Radio-Canada.



➤ **Tournée de l'histoire du français au Manitoba** (en partenariat avec le Conseil jeunesse provincial)

L'objectif de l'activité est de promouvoir, entre autres, un dialogue entre générations. Sous la thématique de l'histoire du français au Manitoba, les participants auront l'occasion d'échanger et de discuter des lieux historiques et/ou des divers monuments que l'on retrouve dans nos communautés, autant en région rurale, qu'à l'urbain. De plus, le projet sert d'occasion pour aller à la rencontre de personnes d'une autre génération. L'activité s'adresse aux personnes de plus de 50 ans et aux jeunes. Pour vous inscrire : <https://form.jotform.com/212065908862258>

➤ **Reprise des activités physiques à l'automne 2021**

Le Conseil 55+ a repris ses activités la semaine du 13 septembre, des sessions d'activité physique en présentiel. Entre autres, les sessions suivantes sont prévues :

- Yoga doux avec Doreen
- Exercices vigoureux avec Monique
- Tai Chi avec Kat
- Bouger pour soulager l'arthrite avec Christelle



➤ Pour vous inscrire à une(des) activité(s) : <https://form.jotform.com/211686201090245>

➤ Pour vous inscrire au PICKLEBALL : <https://form.jotform.com/212514837215250>

➤ **On se lie... une lettre à la fois!**

La FAFM est à la recherche de personnes de 50 ans et plus pour participer à ce projet de correspondance et d'écriture qui permettra, entre autres, de tisser des liens vers une autre génération. Nous recrutons dans les communautés suivantes : La Broquerie, Saint-Pierre-Jolys, Somerset, Laurier, Saint-Lazare, Saint-Georges, Saint-Laurent, Shilo, Thompson et Saint-Claude.

Ça vous intéresse? Communiquez avec Nadège ou Lucienne au 204 235-0670 ou par courriel à info@fafm.mb.ca.



➤ Jour du souvenir



NO STONE LEFT ALONE®
MEMORIAL FOUNDATION
LA FONDATION COMMÉMORATIVE
AUCUNE PIERRE DANS L'OUBLI

La FAFM collabore à l'organisation de cérémonies de commémoration dans le cadre du *Jour du Souvenir*.

Communiquez avec Nadège pour des informations.
204 235-0670 / info@fafm.mb.ca

➤ De tout et de rien...

De tout et de rien...

Atelier de discussion

En octobre sur Zoom

Cette activité de discussion autour du jeu de cartes-questions « *Léguiez votre histoire* » est idéale pour :

- Partager de précieux souvenirs
- Rire ensemble
- Mieux se connaître



INFORMATION :

Nadège
204 793-1054 / conseil55@fafm.mb.ca

➤ Guide de l'aidant naturel

Le *Guide de l'aidant naturel* est une nouvelle ressource créée et réalisée par la Fédération des aînés de la francophonie manitobaine (FAFM). Ce dernier est disponible en format imprimé ainsi qu'en format électronique sur le [site web de la FAFM!](#)

FAFM

GUIDE DE L'AIDANT NATUREL
- outils, conseils et ressources -
L'entraide pour la santé de la communauté



Avec le financement de
Canada Santé Services
Ce guide est financé par Santé Canada et la FAFM.
Il est disponible en français et en anglais.
Les droits réservés à la Fédération des aînés de la francophonie manitobaine.



➤ Comprendre la santé mentale et le bien-être chez les personnes âgées

Des ateliers, traitant de la dépression, des troubles anxieux, de la démence, des opioïdes et autres médicaments et de la santé mentale positive, seront présentés cet automne / hiver. Cette série d'ateliers, destinée aux personnes de 50 ans+, a été créée par le Programme de soutien au système provincial du Centre de toxicomanie et de santé mentale de l'Ontario.

Pour s'inscrire : <https://form.iotform.com/212024604813242>

Ateliers offerts en octobre 2021...

Comprendre la santé mentale et le bien-être chez les personnes âgées



Prenez part à une série d'ateliers destinée aux personnes de 50 ans et plus.

camh
Le centre de toxicomanie et de santé mentale

FAFM
La Fédération des aînés de la francophonie manitobaine

➤ Information pour utiliser la plateforme Zoom

Si vous souhaitez participer à des activités utilisant la plateforme de vidéoconférence Zoom, cliquez sur l'hyperlien fourni ou encore installer l'application gratuite sur votre appareil.

- ▶ Pour la télécharger, rendez-vous sur le site web de Zoom : <https://us04web.zoom.us/signup>
- ▶ Pour mieux connaître Zoom, consultez ces vidéos : <https://fafm.mb.ca/zoomzoom/>

AUTRES NOUVELLES ET RESSOURCES

➤ Fédération des aînées et aînés francophones du Canada

- [Lancement de la plateforme FRANCSAVOIR et de sa première programmation](#) (Communiqué du 17 septembre 2021)
 - [Plateforme FRANCSAVOIR](#) – Conférences et événements virtuels
- Élections fédérales 2021 – [Demandes de la Fédération des aînées et aînés francophones du Canada](#)



➤ Centre de santé Saint-Boniface

Les programmes de bien-être sont de retour!

Inscrivez-vous en ligne pour les programmes :

<https://centredesante.mb.ca/programmes/>; OU appelez le 204-940-1155, poste 7.



- **Sur place** : Accès-Access Saint-Boniface, salle 394
 - Série sur l'ostéoporose : les mercredis du 13 au 27 octobre 2021, de 14 h 30 à 16 h 30
 - Série sur le diabète : Séparer la réalité de la fiction : les mercredis 20 et 27 octobre 2021, de 17 h à 19hN.B. Le nombre maximal de participants est réduit à 14 personnes par séance afin de respecter la distance sociale.
- **En ligne** :
 - ABC de la relaxation : le mercredi 17 novembre 2021, de 14 h à 16 h
 - Goûter au changement (en ligne) : les mercredis 20, 27 octobre et 3, 10 novembre 2021, de 11 h 30 à 13 h

➤ Services Rivière Seine pour aînés Inc.

20 trousseaux « budget » gratuites pour aînés! Tout ce dont vous avez besoin pour bien comprendre un budget. Premier arrivé, premier servi.

Pour plus de détails : 204-424-5285 / labseinerss@gmail.com / Facebook @srseniors

➤ Alzheimer Society of Manitoba

Septembre est le Mois Mondial Alzheimer.

Le 21 septembre est la Journée mondiale Alzheimer.

- [9 choses](#) que chacun devrait savoir au Canada pour le Mois Mondial Alzheimer
- [Infolettre septembre 2021](#)

Alzheimer Society
MANITOBA
Dementia Care & Brain Health

➤ CancerCare Manitoba

CancerCare Manitoba est à la recherche d'individus, qui ne sont pas fournisseur de soins, pour siéger sur un groupe de consultation public pour le dépistage du cancer du poumon.

Critères recherchés : fumeur actuel ou ancien fumeur; connaissance limitée du cancer.

Pour de plus amples renseignements, consultez cette [fiche d'informations](#).

➤ Les Grands Explorateurs

LES GRANDS EXPLORATEURS c'est une expérience unique de voyager du confort de la maison par l'entremise de leurs ciné-conférences. Le lancement de leur nouvelle saison 2021-2022 compte 6 films qui ont été créés grâce à des producteurs professionnels. Pour en connaître davantage → [LES GRANDS EXPLORATEURS](#)



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



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

Pour participer aux activités en 3 étapes faciles, cliquez [ICI!](#)

➤ Articles et liens d'intérêt...

- [Élections fédérales – Renseignements pour les électeurs](#) (Élections Canada)
- [Le parcours du combattant des proches aidants francophones en milieu minoritaire](#) (Francopresse)
- [Il faut qu'on se parle des vieux](#) (lapresse.ca)
- [L'art de \(bien\) vieillir](#) (Le Devoir)
- [Programmes et services pour les aînés](#) (Gouvernement du Canada)

➤ COVID-19

Afin de vous tenir au courant des informations partagées en raison de la présente pandémie, nous vous invitons à consulter l'onglet [COVID-19](#), sur le site web de la FAFM, 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.

Quelques liens à signaler :

- [Chaîne YouTube](#) du Gouvernement du Manitoba
- Médias sociaux Shared Health : <https://twitter.com/SharedHealthMB/> / <https://www.facebook.com/sharedhealthmanitoba/> / <https://www.instagram.com/sharedhealthmb>
- [#Protégeons le MB](#) – Portail au sujet de la vaccination contre la COVID-19

#PROTEGEONS LE MB

Devenez membre de la FAFM

Pour devenir membre de la FAFM, au coût de 15 \$ par personne, par année, communiquez avec la directrice générale à direction@fafm.mb.ca.

Pour de plus amples renseignements : <https://fafm.mb.ca/devenez-membre/>

➤ Pour vous divertir! (Source : anonyme)

Regardez les vidéos en cliquant sur les images...

Chanson de la terre - Daniel Lavoie et Les Blés au vent



Chanson de la terre – Daniel Lavoie et Les Blés au vent

Ave Maria (Giulio Caccini) – Les Blés au vent



Les Blés au vent - Ave Maria de Giulio Caccini

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