

Mesdames, messieurs!

Le 1^{er} octobre a été proclamé le Jour des aînés et des anciens, et le mois d'octobre a été proclamé le mois des aînés et des anciens. Lisez la lettre et la proclamation de l'honorable Audrey Gordon, ministre de la Santé et des Soins aux personnes âgées sur le [site web de la FAFM](#).

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+

➤ **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.iotform.com/211686201090245>
- Pour vous inscrire au PICKLEBALL : <https://form.iotform.com/212514837215250>



Le groupe « Exercices vigoureux avec Monique » qui profite du beau temps du mois d'octobre en faisant leur session à l'extérieur!

Crédit photo : Lucille Daudet-Mitchell (avant-plan)

➤ FRANCO 150

Franco 150 est l'activité d'envergure pour la communauté francophone dans le cadre du **150^e anniversaire du Manitoba**. Nous invitons **tous** les Manitobains à célébrer! La FAFM est fière partenaire de cette activité (<https://franco150.ca/partenaires>).

LE GALA FRANCO 150

RENDEZ-VOUS SUR :
la-liberte.ca

**POUR VISIONNER
LE GALA EN DIRECT!**

le 15 octobre à 20 h

ARTISTES : DANIEL LAVOIE • GERRY & ZIZ • GENEVIÈVE TOUPIN • DOMINIQUE REYNOLDS • DOLORES GOSSELIN • SALA • RAYANNAH • JOCELYNE BARIBEAU • THÉÂTRE CERCLE MOLIÈRE • LA TROUPE DE DANSE KADANSE • LA FAMILLE CAMPAGNE • ALPHA TOSHINEZA • GÉRALD LAROCHE • JÉRÉMIE & THE DELICIOUS HOUNDS • DANA WALDIE • ET PLUS!

Société de la francophonie manitobaine | manitoba150 | Canada | RADIO-CANADA | Manitoba | LA LIBERTÉ | RIVARD | FRANCOFONDS

Gala Franco 150

Le **Gala Franco 150** aura lieu le **15 octobre à 20 h** et sera diffusé en direct sur le site web de La Liberté : la-liberte.ca. Le Gala Franco 150 est un spectacle qui rend hommage au Manitoba et une soirée qui rappellera la passion et l'histoire qui animent la francophonie manitobaine. Le Gala rassemblera une impressionnante gamme d'artistes manitobains et sera retransmis en direct (livestreamed) par La Liberté et disponible gratuitement en ligne jusqu'au lundi 18 octobre.

Franco 150 : la tournée manitobaine

- **Franco 150 : la tournée manitobaine** comprend la production d'une série de vidéos qui célèbrent les communautés francophones du Manitoba. Visitez franco150.ca pour découvrir les communautés participantes et le calendrier de diffusion.
- Les vidéos mettront en vedette les gens, les lieux, les activités, les arts/les artistes, l'historique et l'évolution des communautés dispersées partout dans la province : 16 vidéos communautaires et 16 capsules humoristiques intitulées Drôle de 150 (15 vidéos en français, une vidéo en anglais). Ces vidéos communautaires laisseront aux communautés un legs durable. Huit émissions spéciales seront réalisées et diffusées sur les ondes de la Société Radio-Canada en novembre et décembre.

➤ **Création du Comité d'actions sur la sensibilisation à l'âgisme - Faire front à l'âgisme par l'action**

La Fédération des aînés de la francophonie manitobaine (FAFM) est fière d'annoncer sa participation au Comité d'actions sur la sensibilisation à l'âgisme. C'est à la suite de la demande d'un employé de l'une des associations membres de la FAAFC qui soulignait l'importance de sensibiliser nos communautés à la question de l'âgisme que le Comité d'actions a été formé. La première rencontre en mars 2021 entre les membres d'organismes au service des 50+ à travers le pays a jeté les bases du nouveau Comité. [Lire le communiqué.](#)



➤ **Chroniques culturelles**

La section « Chroniques culturelles » du [site web de la FAFM](#) vous propose des nouvelles audios et vidéos consacrées à divers domaines de l'actualité. La première chronique, Tête à tête : Une rencontre entre deux âges (en partenariat avec Envol 91 FM), 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 deuxième chronique sera diffusée le lundi 18 octobre 2021.



Une rencontre entre deux âges

fafm.mb.ca

Au **micro** de Martine BORDELEAU SUR LES ONDES D'ENVOI 91 FM



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

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

FAFM

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.jotform.com/212024604813242>

➤ 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.



➤ 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](#)!



➤ 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

➤ 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

➤ Alzheimer Society of Manitoba

Calendrier d'activités – automne 2021.
Plusieurs ateliers et activités prévus en octobre,
novembre et décembre, tant au rural qu'à l'urbain.
Consultez le calendrier [ICI](#).

Alzheimer Society
MANITOBA
Dementia Care & Brain Health

➤ Atelier « Bien être dans la pandémie! »

BIEN-ÊTRE DANS LA PANDÉMIE

Une activité dans le cadre du
MOIS DES AÎNÉS!

QUAND?

Le jeudi 28 octobre 2021
de 19 h à 20 h 30

LIEU?

Club Éclipse

255, avenue de la Cathédrale, Saint-Boniface



Atelier gratuit!
animé par Pluri-elles

Format hybride

En personne / en Zoom

INSCRIPTION REQUISE
pour les deux modes
de participation.

204 235-0670

info@fafm.mb.ca

Pour participer en personne

- Les places sont limitées!
- Preuve des deux doses du vaccin requise.
- Port du masque exigé.

Une initiative du Comité
santé primaire de la
FAFM qui comprend les
partenaires suivants :

Pluri-elles

Club Éclipse 79 Inc.

Conseil 55+

Accueil francophone

Centre de santé Saint-

Boniface

SFM Rural

➤ Centre de santé Saint-Boniface

Le Centre de santé Saint-Boniface a le plaisir de vous offrir des programmes de bien-être sur place et en ligne cet automne. Inscrivez-vous en ligne à

<https://centredesante.mb.ca/programmes/> ou appelez au

204-940-1155, poste 7.



Octobre 2021

- **Série sur l'ostéoporose** : Cette série de 3 séances vous aidera à comprendre comment vivre avec l'ostéopénie et l'ostéoporose et comment les gérer.
Les mercredis du 13 au 27 octobre 2021, de 14 h 30 à 16 h 30,
Accès-Access Saint-Boniface, salle 394
- **Série sur le diabète** : Séparer la réalité de la fiction : Apprenez sur le prédiabète et le diabète, les risques, les symptômes et la façon de gérer la glycémie par les choix alimentaires, l'activité physique et le style de vie.
Le mercredi 20 et le jeudi 21 octobre 2021, de 17 h à 19h
Accès-Access Saint-Boniface, salle 394
- **Goûter au changement (en ligne)** : Apprenez ce qui influence vos choix alimentaires et découvrez des habiletés et des outils pour aider à améliorer votre relation avec la nourriture
Les mercredis 20, 27 octobre et 3, 10 novembre 2021, de 11 h 30 à 13 h

Novembre 2021

- Groupe d'entraide en allaitement maternel EN FRANÇAIS (NOUVEAU!!)
À partir du 2 novembre 2021, tous les mardis à 13 h
Accès-Access Saint-Boniface, salle 392
Aucune inscription n'est nécessaire, mais les places sont limitées.
- Santé rénale (NOUVEAU!!) : Cette série de deux séances vous aidera à comprendre comment vivre avec la maladie rénale
Le mardi 16 et le mercredi 17 novembre 2021, de 17 h à 19 h
Accès-Access Saint-Boniface, salle 394
- ABC de la relaxation (en ligne) : Apprendre à mieux gérer le stress et l'anxiété, et découvrir des techniques de relaxation basée sur la pleine conscience.
Le mercredi 17 novembre 2021, 14 h à 16 h

➤ Articles et liens d'intérêt...

- [Bulletin - Édition Action de grâce - octobre 2021](#) (Francofonds)
- [BAV'ART Octobre 2021](#) – La newsletter du CCFM
- [Programmes et services pour les aînés](#) (Gouvernement du Canada)
- [Plateforme FRANCSAVOIR](#) – Conférences et événements virtuels

➤ **Seniors Helping Seniors – Entre aînés, on s’entraide!**

Voici les prochaines troussees offertes comme partie du projet *Seniors Helping Seniors – Entre aînés, on s’entraide!*



The poster features a green border and a central logo of two hands shaking. It is divided into two columns. The left column is titled 'October Kits Free' and lists 'Self Care' (a hand-held massager and heating pad) and 'Healthy Living' (an informational booklet, tools for healthy habits, a magnifying glass, and T-max heat socks). The right column is titled 'Troussees octobre Gratuit' and lists 'Soin Personnel' (a portable massager and heating pad) and 'Vivre en Santé' (an informational booklet, tools for healthy habits, a magnifying glass, and T-max socks). Below the columns, it states that 20 kits/troussees are available per theme for 55+ residents in the RM of La Broquerie and RM/Town of Ste-Anne, delivered by volunteers. A green banner at the bottom provides contact information for Seine River Services for Seniors Inc. and Services Rivière Seine pour aînés Inc., including a phone number, email, and Facebook handle. The bottom of the poster features a photo of a group of smiling seniors, the organization's logo, and funding information from the Government of Canada's New Horizons for Seniors Program.

Seniors Helping Seniors
Entre aînés, on s’entraide

October Kits Free

Self Care
Kit includes a hand-held massager and an electric heating pad.

Healthy Living
Kit includes informational booklet written by Sue Mackenzie, tools to create a plan on building healthy habits, a magnifying glass and a pair of T-max heat socks.

Troussees octobre Gratuit

Soin Personnel
La troussee inclut un masseur portable et un coussin chauffant électrique.

Vivre en Santé
La troussee inclut un livret d’information rédigé par Sue Mackenzie, des outils pour encourager le développement des habitudes saines, une loupe et des chaussettes « T-max ».

Twenty kits are available per theme for 55+ residing in the RM of La Broquerie and RM/Town of Ste-Anne. Our volunteers will deliver them at the end of the month. First come, first-serve basis.

Vingt troussees sont disponibles par thème pour les 55 ans+ qui demeurent dans la MR de La Broquerie et MR/Village de Sainte-Anne. Nos bénévoles feront la livraison à la fin du mois. Premières venues, premiers servis.

To request your first package or activity kit contact us at / Pour faire demande d’un paquet informatif ou une troussee d’activité, veuillez nous contacter à:
Seine River Services for Seniors Inc./Services Rivière Seine pour aînés Inc.
204-424-5285 labseinerss@gmail.com Facebook @srseniors

Seine River Services for seniors INC. Services Rivière Seine pour aînés INC.

This project is funded by the Government of Canada’s New Horizons for Seniors Program
Ce projet est financé par le programme fédéral Nouveaux Horizons pour les aînés.

Funded by the Government of Canada’s New Horizons for Seniors Program | **Canada**

➤ **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!](#)

➤ CINÉMENTAL 2021 SOYEZ AU RENDEZ-VOUS!

Cinémental célèbre ses 30 ans. Soyez au rendez-vous du Festival de films francophones au Manitoba, qui aura lieu du 22 au 24 octobre et du 5 au 7 novembre à la salle Pauline-Boutal du Centre culturel franco-manitobain (CCFM), au 340, boul. Provencher. Venez découvrir des films remarquables, sous-titrés en anglais, qui ne manqueront pas de vous divertir.

Réservez vos sièges auprès du 233-ALLÔ en composant le 204 233-2556 ou le 1 800 665-4443. Les paiements par carte de crédit et de débit sont acceptés. Apportez votre preuve d'achat Eventbrite. Des billets pourront être obtenus sur place. Merci à tous d'arriver au moins vingt minutes à l'avance.

Prix des billets : Adultes et ados : 1 billet pour 10 \$ – laissez-passer de cinq films pour 30 \$; 12 ans et moins : 5 \$ (uniquement pour le film familial Poly)

Pour plus de détails, visitez <https://www.cinemental.com/> Info : info@cinemental.com

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/>

➤ 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

➤ **Pour vous divertir!** (Source : anonyme)

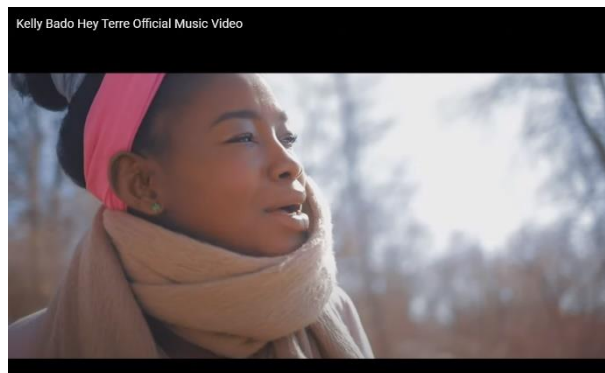
Regardez les vidéos en cliquant sur les images...

Oublions l'automne - Sala



© CENTRE CULTUREL FRANCO-MANITOBAIN
Oublions l'automne

Hey Terre – Kelly Bado



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