

INFOLETTRE DU 14 DÉCEMBRE 2021



Salutations chaleureuses,

Mais dites-moi donc où est passée 2021?

C'est une année qui nous a lancé des défis, c'est certain, mais qui nous a aussi offert des moments d'espoir malgré l'incertitude. Votre fortitude face à l'adversité m'a vraiment beaucoup touchée. Vous avez bravé ces temps difficiles avec courage, beaucoup de patience et détermination.

Nous avons tous appris à vivre un peu différemment et trouvé, comme société, des moyens de nous protéger et de protéger ceux et celles qui nous sont chers. Je suis une optimiste; c'est dans ma nature. Alors j'espère qu'après tout ce travail, nous allons, lentement et sûrement, regagner un peu plus de notre indépendance en 2022 et que la situation va s'améliorer. Doigts croisés!

Dans la santé, la joie et la paix intérieure, continuez à célébrer la vie en cette nouvelle année! Joyeux Temps des Fêtes! Suzanne Kennelly, présidente de la FAFM

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

Reprise de voyages en groupe

Nous aimerions connaître vos intérêts face à des prévisions de voyages à l'automne 2023. Nous vous invitons à indiquer vos préférences de voyages en complétant le questionnaire. Merci d'avance de votre participation à ce court questionnaire!

https://form.jotform.com/213203344425242



Offre d'emploi - Commis de bureau FAFM



La Fédération des aînés de la francophonie manitobaine (FAFM) recherche une personne pour combler le poste de commis de bureau à raison de trois jours (21 heures) par semaine. Pour consulter les détails du poste, cliquez <u>ICI</u>. La date de clôture est le vendredi 17 décembre 2021 à 16 h.

Le Conseil des francophones 55+



Activités physiques d'hiver 2022!

- Bouger pour soulager l'arthrite, avec Christelle Les lundis, du 31 janvier au 28 février à 10 h, au Club Éclipse - 255, av de la Cathédrale
- Yoga doux, avec Bernice
 Les mardis, 18 janvier au 15 février à 10 h, au Club Éclipse 255, av de la Cathédrale
- Exercices vigoureux, avec Monique
 Les mercredis, du 19 janvier au 16 février à 9 h 30, au Centre Communautaire Winakwa 980, chemin Winakwa
- Pickleball
 Les mercredis, du 19 janvier au 16 février à 16 h, au Centre Communautaire Winakwa 980, chemin Winakwa
- Conditionnement physique, avec Kat
 Les jeudis, du 20 janvier au 17 février à 9 h 30, au Club Éclipse 255, av de la Cathédrale

Pour vous inscrire, cliquez ce lien: https://form.jotform.com/212935611652252

N.B.: Afin de pouvoir participer aux rencontres en personne, il faudra preuve des deux doses du vaccin contre la Covid 19. Le Conseil 55+ se réserve le droit d'annuler une session si le nombre d'inscriptions est jugé insuffisant.

Ateliers avec ConnectAînés

En zoom... https://connectaines.ca/ (accédez au site et cliquez sur Manitoba)

- Les mardis 11 janvier au 15 février à 9 h : T'ai Chi avec Kat Rother
- Le mercredi 19 janvier à 14 h : Sécurité en ligne trucs et astuces
- Le mercredi 26 janvier à 14 h : Reconnaître et se protéger de l'hameçonnage
- Le mercredi 16 février à 14 h : Réseaux sociaux Vers une utilisation responsable
- Le mercredi 23 février à 14 h : Facebook Comment se repérer et sécuriser son compte
- Le mercredi 2 mars à 14 h : Fausses nouvelles introduction, viralité et impacts



Le site web <u>ConnectAînés</u> 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.

> 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/

> Tête à tête

L'onglet Tête à tête sur le site web de la FAFM vous propose des nouvelles audios et vidéos consacrées à divers domaines de l'actualité. La série 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 4e chronique a été diffusée le 6 décembre 2021.



Une rencontre entre deux âges

fafm.mb.ca

Au micr de Martine BORDELEAU SUR LES ONDES D'ENVOL 91 FM



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

Une série de capsules audio initiée par la Fédération des aînés de la francophonie manitobaine, Y'a pas d'âge donne la parole aux aînés. Y'a pas d'âge...

GRANDS-PARENTS D'AUJOURD'HUI Trois grands-parents accueillants,

affectueux et actifs discutent de leur sujet préféré : leurs petits-enfants! Nos invités explorent l'évolution du rôle des grands-parents et l'importance de la transmission des valeurs, de la langue et de la culture dans une conversation chaleureuse qui nous fait découvrir le cœur sans fond des grands-parents d'aujourd'hui. Le sourire est au rendez-vous en compagnie de Diane Bazin, Paulette Duguay et Gérald Clément! Écoutez l'entretien sur les ondes de Culture et confiture de Radio-Canada et écoutez la balado entière sur le site Web de la FAFM: https://fafm.mb.ca/balados/

Cette balado, rendue possible en partie grâce au financement par le biais de l'initiative Ensemble pour le développement social des communautés francophones et acadiennes du Canada, est réalisée par Phonique Média.

Guide de l'aidant naturel

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



AUTRES NOUVELLES ET RESSOURCES

> Recrutement de proches aidants

Votre participation à cette recherche est importante pour l'amélioration du soutien aux proches aidants. Consultez la brochure pour de plus amples renseignements.

Questionnaire: https://fr.surveymonkey.ca/r/proches aidants cov1

Invitation aux proches

aidants de personnes

aînées

Remerciement

POUR VOUS REMERCIER, VOUS
POURREZ PARTICIPER À UN
TIRAGE DE 3 CARTES-CADEAUX
DE 50\$.





Coordonnées

Si vous avez des questions ou souhaitez répondre au questionnaire par téléphone, vous pouvez communiquer avec Josée Benoît: josee.benoit@uottawa.ca

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. Inscrivez-vous en ligne à https://centredesante.mb.ca/programmes/ ou appelez au 204-940-1155, poste 7.

- Série sur le diabète : Séparer la réalité de la fiction (sur place)
 Le mercredi 19 et le jeudi 20 janvier 2022 | 14 h 30 à 16 h 30
 Accès-Access Saint-Boniface | Salle 394
- Santé rénale (sur place)
 Le mercredi 16 et le jeudi 17 février 2022 | 14 h 30 à 16 h 30
 Accès-Access Saint-Boniface | 394

Paniers de Noël



Vous pouvez aussi faire un don en ligne en cliquant sur l'image.

> Alzheimer Society of Manitoba

Calendrier d'activités – automne/hiver 2021.
Plusieurs ateliers et activités prévus en novembre et décembre. Consultez le calendrier ICI.

Bulletin de nouvelles électronique - Décembre 2021



Senior Centre Without Walls (Age & Opportunity)

Ce service d'appui pour les personnes âgées offre des programmes éducatifs et créatifs par téléphone. Le programme cherche à joindre des personnes âgées de 55+ vivant au Manitoba. Les individus et les groupes sont les bienvenus. Il n'y a aucun frais d'inscription.

Nouveau cette année - Les participants seront contactés par téléphone 10 minutes avant le début de la programmation. Les participants recevront aussi un numéro sans frais pour accéder aux programmes eux-mêmes au besoin (aucun code d'accès ou mot de passe nécessaire).

Consultez le guide - Program Guide (anglais) pour découvrir toutes les activités possibles!

> 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).

Franco 150 : la tournée manitobaine

Deux vidéos communautaires seront diffusées sur https://franco150.ca/tournee chaque mardi à partir du 2 novembre. Des capsules humoristiques créées avec les communautés, intitulées Drôle de 150, seront également diffusées chaque vendredi.

> Articles et hyperliens d'intérêt...

- <u>Brancher les aînés, une leçon à la fois</u> (Radio-Canada.ca)
- Chutes chez les aînés (Parachute)
- <u>L'âgisme, la discrimination la plus difficile à éliminer</u> (Réseau.Presse – l-express.ca)
- Francofonds: <u>Bulletin Édition Coup de pouce -</u> décembre 2021
- <u>Jeunes retraités</u> (FAAFC)
- Choses à faire l'automne comme l'hiver Travel Manitoba
- Plateforme FRANCSAVOIR Conférences et événements virtuels
- **Mouvement FrancoGénaire** Comité d'actions sur la sensibilisation à l'âgisme : Faire front à l'âgisme par l'action! <u>page Facebook</u>
- Programmes et services pour les aînés (Gouvernement du Canada)
- <u>Challenging ageism (anglais) A guide to talking about aging and older age</u> (Center for ageing better – UK)



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://www.facebook.com/sharedhealthmanitoba/ /
 https://www.instagram.com/sharedhealthmb
- #Protégeons le MB Portail au sujet de la vaccination contre la COVID-19





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 <u>direction@fafm.mb.ca</u>.

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

Pour vous divertir! (Source : anonyme)

10 meilleurs albums franco-canadiens de 2021 (Francopresse)

Regardez les vidéos en cliquant sur les images...

Bientôt ce sera Noël! – Damien Robitaille



Noël c'est l'amour – Les sœurs Boulay





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

Joyeuses fêtes de la FAFM!

CONSULTEZ TOUTES LES INFOLETTRES

SUR LE SITE WEB DE LA FAFM:

HTTPS://FAFM.MB.CA/INFOLETTRE/