

INFOLETTRE DU 17 JANVIFR 2021

Bonne année à toutes et tous!

Par mesure de sécurité contre la propagation de COVID-19, l'équipe de la FAFM est en mode télétravail. Le bureau sera fermé au public jusqu'à nouvel ordre. Merci de votre compréhension,

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+

> Le Conseil des francophones 55+





Avec la situation actuelle de la Covid-19, nous devrons revenir en virtuel pour les sessions d'activités du Conseil des francophones 55+, au moins jusqu'à la fin janvier.

Les activités suivantes seront offertes via ZOOM:

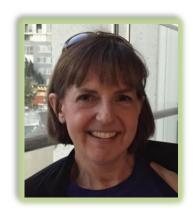
- Bouger pour soulager l'arthrite avec Christelle
- Yoga doux avec Bernice
- Exercices vigoureux avec Monique
- Conditionnement physique avec Kat Le PICKLEBALL est mis en veilleuse, ainsi que les ateliers de CRÉATION DE FIGURINE EN PAPIER.

Communiquez avec Nadège pour connaître les détails (dates, heures, coût, etc.). 204 235-0670 / conseil55@fafm.mb.ca

Nous vous remercions de votre compréhension et de votre collaboration!

ConnectAînés

La FAFM a le plaisir d'annoncer l'embauche de madame Gisèle Poirier au poste d'agente de projet pour le dossier manitobain de ConnectAînés (connectaines.ca). Madame Poirier aura la responsabilité, entre autres, de voir au développement d'activités virtuelles sur ConnectAînés et au recrutement d'animatrices, d'animateurs, de conférencières et conférenciers et au recrutement de bénévoles pour ce dossier. Elle entre en poste le 20 janvier 2022. Pour communiquer avec Gisèle : fafmprojet1@gmail.com Bienvenue au sein de l'équipe, Gisèle!





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.

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



MARDI 11, 18 ET 25 JANVIER À 9H SUR ZOOM

Pour vous connecter : site connectaines.ca, cliquer sur Manitoba à gauche puis sur le lien zoom apparaissant à droite. Contact : 204-235-0670



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/



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/



> Tête à tête



Une rencontre entre deux âges

fafm.mb.ca

Au micr de Martine BORDELEAU sur les ondes d'envol 91 FM



L'onglet Tête à tête sur le <u>site web de la FAFM</u> 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 5^e chronique a été diffusée le 17 janvier 2022.

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

Deux imprévus importants sont arrivés depuis l'enregistrement de la dernière capsule audio de cette saison de *Y'a pas d'âge*, en novembre dernier : l'arrivée de la variante Omicron et le décès de l'un de nos invités, Jean-Marie Taillefer.



La FAFM se joint à l'équipe de *Y'a pas d'âge* pour offrir nos sincères condoléances à la famille Taillefer. Nous la remercions de nous avoir donné son approbation pour la diffusion de cet épisode, qui marque la dernière fois que Jean-Marie a pris le micro pour partager ses connaissances et sa sagesse avec la communauté.

Écoutez la balado entière sur le site Web de la FAFM

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 <u>site web de la FAFM!</u>





AUTRES NOUVELLES ET RESSOURCES

Étude : Impact de la pandémie de la COVID-19 sur les proches aidants de personnes aînées à domicile et sur la relation aidant-aidé



Vous êtes proche aidant d'une personne aînée vivant à domicile (incluant une maison de retraite pour personne autonome) durant la pandémie de la COVID-19, au Nouveau-Brunswick, au Québec, en Ontario ou au Manitoba?

Une étude est présentement en cours pour sonder le soutien reçu par les proches aidants en contexte linguistique minoritaire. Vous pourrez gagner une cartecadeau de 50\$!

Pour lire le formulaire de consentement et répondre au questionnaire, veuillez cliquer ici :

→ https://fr.surveymonkey.ca/r/proches aidants COV1

Festival du Voyageur 2022



Marquez vos calendriers! La prochaine édition du Festival du Voyageur aura lieu du 18 au 27 février 2022.

Consultez le <u>site web</u> pour de plus amples renseignements au cours des prochaines semaines. Hé ho!

Franco 150

La Tournée Franco 150 est maintenant terminée – une merveilleuse visite des communautés francophones du Manitoba. Vous retrouverez toutes les vidéos en ligne à http://franco150.ca/tournee.



Plateforme FrancSavoir

Être et agir : Un tremplin pour le mieux-être

<u>Une conférence de Sylvie Bernier – le 16 février 2022, de 14 h à 15 h 30</u>

(heure de l'Est) - « Dans le cadre de cette conférence, j'aborde les différentes façons, avec des moyens concrets, de mettre en place de bonnes habitudes de vie au quotidien afin d'optimiser notre mieux-être personnel et professionnel. »

Cette conférence a pour objectif d'accompagner les gens à: cibler nos forces et nos difficultés afin de les utiliser comme des tremplins vers le mieux-être; mieux comprendre les composantes influençant nos modes de vie, et ce, dans le but de mettre en place des habitudes de vie saines ; avoir des exemples concrets pour mieux harmoniser notre vie personnelle et professionnelle. → INSCRIPTION

Pour participer aux activités, il faut <u>obligatoirement</u> s'inscrire sur la plateforme de <u>FrancSavoir</u> et mettre le nom de l'<u>organisme référent</u> lors de l'inscription, donc FAFM en tant que membre de cette dernière. Pour voir la liste complète des conférences sur FrancSavoir, cliquez <u>ICI</u>! FrancSavoir sur Facebook : https://www.facebook.com/FrancSavoir

Alzheimer Society of Manitoba

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

Dementia Care & Brain Health

Bulletin de nouvelles électronique de la Société Alzheimer du Canada – Hiver 2021

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
- Gérez votre arthrite: Les notions fondamentales (sur place)
 Le mardi 1^{er} février 2022 | 12 h à 13 h 30
 170, rue Goulet | Salle 394

 Centre de sant
- Santé rénale (sur place)
 Le mercredi 16 et le jeudi 17 février 2022 | 14 h 30 à 16 h 30
 Accès-Access Saint-Boniface | Salle 394

> Age & Opportunity

Avec le soutien de *Age & Opportunity : Support Services to Older Adults (A&O)*, et financé par PrairieAction Foundation, l'équipe de recherche du Dr Kerstin Roger a créé une courte vidéo qui sensibilise à la maltraitance envers les personnes âgées*. L'équipe souhaite recevoir votre rétroaction au sujet de la vidéo donc n'hésitez pas à faire part de vos commentaires à Kerstin.Roger@umanitoba.ca ou Kevin.Balkaran@umanitoba.ca.



Visionnez la vidéo : Abuse against older people (en français)

Votre rétroaction fournira des informations vitales sur la communication de la violence telle qu'elle est vue dans la vidéo, et votre contribution peut aider à identifier des pratiques prometteuses pour promouvoir la santé chez les personnes âgées.

*Pour de plus amples renseignements sur la maltraitance envers les personnes âgées et/ou pour obtenir de l'aide, consultez le site web du <u>Réseau canadien pour la prévention du mauvais traitement</u> des aînés.

A & O: Support Services for Older Adults tiendra via Zoom un groupe de deuil (en anglais) pour adultes âgés de 55+ (Zoom Bereavement Group for Older Adults 55+) qui ont perdu un(e) partenaire ou conjoint(e). Le groupe se rencontrera en mode virtuel les mercredis matins du 9 février au 16 mars 2022. Les personnes intéressées doivent s'inscrire en signalant le 204-956-6440 (Intake). Une fois l'inscription complétée, un facilitateur de groupe communiquera avec chacun. L'échéancier pour s'inscrire est le 4 février 2022. Consultez la brochure pour de plus amples renseignements.

Articles et hyperliens d'intérêt...

- **Fédération des femmes acadiennes de la Nouvelle-Écosse** : On discute santé, personnes aidantes, leadership, droits et revendication dans cette dernière édition de l'infolettre <u>janvier 2022</u>.
- Francofonds : Bulletin Édition Coup de pouce décembre 2021
- Mouvement FrancoGénaire Comité d'actions sur la sensibilisation à l'âgisme :
 Faire front à l'âgisme par l'action! page Facebook
- <u>Programmes et services pour les aînés</u> (Gouvernement du Canada)
- Guide de ressources hiver 2021-2022 Where to go & who to call (anglais)
- Older Adults Program Centre communautaire Dakota (anglais)

COVID-19

Afin de vous tenir au courant des informations partagées en raison de la présente pandémie, nous vous invitons à consulter l'onglet <u>COVID-19</u>, 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 :

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



Pour vous divertir! (Source : anonyme)

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!

Regardez les vidéos en cliquant sur les images...

Toi aussi – Louis-Jean Cormier



Louis-Jean Cormier - Toi aussi - Chansons confinées #3

Amour d'hiver – Louis-Jean Cormier/ Marie-Pierre Arthur



Louis-Jean Cormier, Marie-Pierre Arthur - Amour d'hiver (Official Video)

CONSULTEZ TOUTES LES INFOLETTRES

SUR LE SITE WEB DE LA FAFM:

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