INFOLETTRE DU 21 AVRIL 2022

Journée mondiale de la terre – le 22 avril 2022

La journée environnementale la plus importante célébrée partout à travers le monde.

Posez des actions concrètes pour la planète aujourd'hui et tous les jours! Chaque geste compte, pour vous, vos enfants, vos petits-enfants...! (en voici quelques-uns!)

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

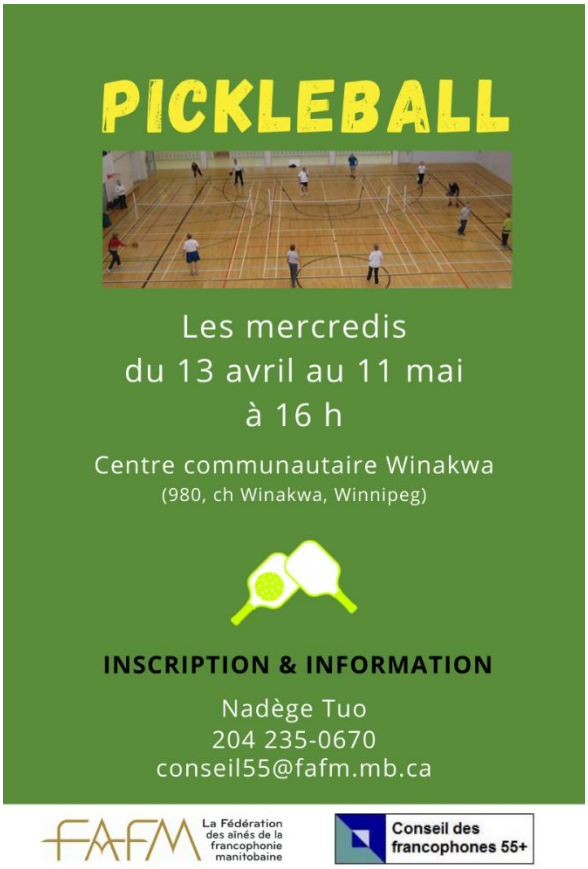
ACTIVITÉS, ÉVÉNEMENTS, NOUVELLES ET RESSOURCES DE LA FAFM ET DU CONSEIL 55+

➢ Site web de la FAFM

Consultez l'onglet **Programmation** où vous trouverez une gamme d'informations et d'activités sous trois sous-onglets distincts :

- Conseil 55+
- Activités physiques
- Connectaînés

Veuillez noter que la FAFM réserve le droit d'annuler toute activité si le minimum de cinq (5) participant(e)s n'est pas atteint.



➢ ConnectAînés

Le site web ConnectAînés offre une programmation qui permet aux personnes aînées de briser l'isolement tout en s'amusant et en apprenant! Consultez le calendrier d'activités du Manitoba pour la liste d'ateliers de formation → https://connectaines.ca/ (cliquez sur Manitoba). Veuillez noter que la FAFM réserve le droit d'annuler toute activité si le minimum de cinq (5) participant(e)s n'est pas atteint.

Information : Gisèle Poirier, agente de projet pour le dossier manitobain fafmprojet1@gmail.com

Pause estivale : *ConnectAînés Manitoba prend une petite pause de mai à la fin août. Nous vous encourageons toutefois à vérifier le site de ConnectAînés, car il se pourrait que d'autres provinces continuent à ajouter des activités ou qu'il y ait des surprises du Manitoba!*

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/

Yoga doux sur chaise avec Bernice
Poursuivez votre pratique de yoga au courant de l'été en visitant le site web de Bernice : https://www.laviemindful.com/fr/studio-numerique

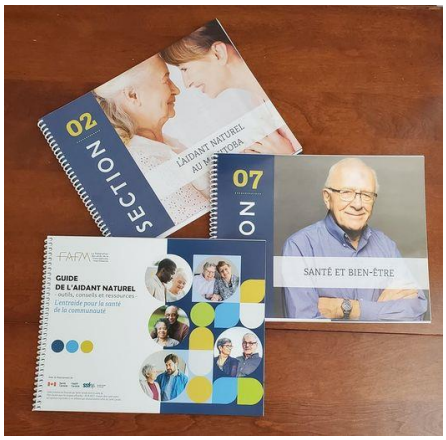
Des différences importantes chez les gens bilingues
Les maladies neurodégénératives comme la démence engendrent des troubles qui peuvent se situer au niveau du langage. Les recherches démontrent que ces troubles se manifestent différemment chez les gens bilingues, comparativement à ceux qui sont unilingues. Lorsqu'on vit en milieu minoritaire, il est légitime de s'interroger sur les effets de ces maladies sur la communication et l'impact sur l'accessibilité des services de santé. Participez à un atelier virtuel offert par RésoSanté Colombie-Britannique dans le cadre du projet *L'Abécédaire d'un cerveau en santé*. Les Manitobains sont invités à se joindre.

Pour participer, cliquez sur ce lien quelques minutes avant le début et attendez ▶ https://zoom.us/j/7787470138
Infos supplémentaires ▶https://resosante.ca/.../labecedaire-dun-cerveau-en-sante/

➢ Reprise de voyages

En collaboration avec Travel Professionals International, la FAFM est heureuse d'annoncer la reprise de voyages en groupe. Un premier voyage est prévu en septembre 2023.
Plus d'infos : Shirley Noel snoel@tpi.ca

➢ 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).

Le guide est disponible en format imprimé ainsi qu'en format électronique sur le site web de la FAFM! Vous pouvez aussi vous procurer un exemplaire au bureau de la FAFM, situé au 400 rue Des Meurons, unité 123. Communiquez avec nous pour réserver votre exemplaire au 204 235-0670 et faire rendez-vous.
Pour plus d'infos ➤ https://fafm.mb.ca/ressources/

➢ Tête à tête

La série audios et vidéos *Tête à tête* : *Une rencontre entre deux âges*, sur le site web de la FAFM, 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.

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

Écoutez la balado entière sur le site Web de la FAFM.

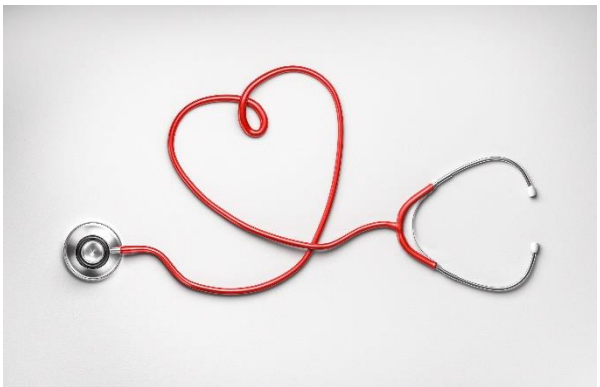
AUTRES NOUVELLES ET RESSOURCES

➢ Raconte-moi ton patrimoine

Les spectacles *Raconte-moi ton patrimoine*, présentés par l'ACFM, en partenariat avec le Théâtre Cercle Molière, proposent des histoires différentes sur le patrimoine rural francophone!
Infos : martine@acfm.ca / Calendrier culturel de l'ACFM
Retenez les dates de tous les spectacles :

- Vendredi 22 avril à 19 h à l'Hôtel La Broquerie
- Samedi 30 avril à 19 h 30 à la salle Centenaire de Saint-Jean-Baptiste
- Vendredi 6 mai 2022 à 19 h 30 à la salle Nouveaux Horizons de Laurier
- Samedi 14 mai 2022 à 19 h 30 au Théâtre Cercle Molière à Saint-Boniface

➢ Santé et bien-être



- **Vieillir Activement Canada** : Le rôle des muscles pour vieillir en bonne santé

- **Ostéoporose Canada** : Calculez votre consommation quotidienne de calcium

- **Société canadienne du cancer :** Active tes pieds! Relevez le défi de passer au transport actif pour vos déplacements!

- **Fondation canadienne des femmes** - Répondez à l'appel : apprenez comment aider lorsque vous voyez des signes de violence fondée sur le genre

- **Les diététistes du Canada** : Découvrez les aliments – Mangez sainement en vieillissant

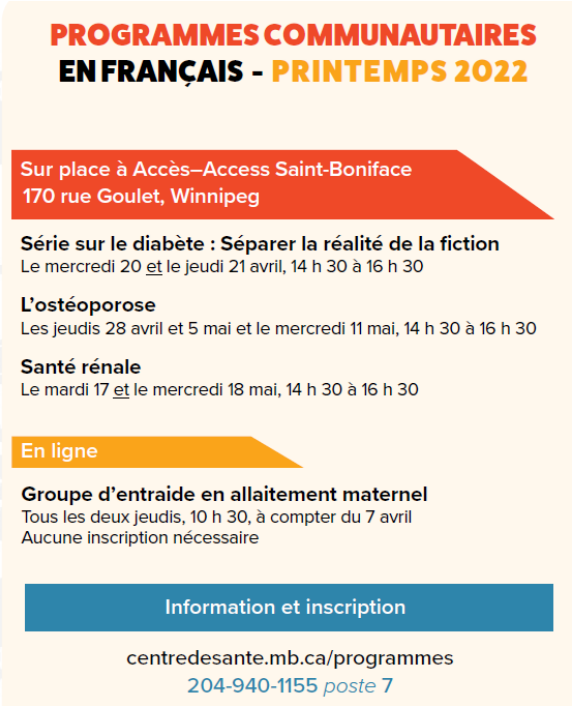
- **Office régional de la santé de Winnipeg** : Health Management Group Program Guide - Programmes offerts en personne ou en ligne, dans le but d'améliorer votre santé. Quelques cours sont offerts en français s'il y a suffisamment d'inscriptions – p. ex. Goûter au changement, En santé... ensemble.

- **Société Alzheimer du Manitoba :** Consultez le calendrier des ateliers et activités ICI. Participez à la **marche pour l'Alzheimer** le samedi 28 mai au Parc St-Vital : Inscription

- **Programme de bien-être printemps 2022**
Le Centre de santé Saint-Boniface offre 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.

Centre de santé Saint-Boniface



https://www.facebook.com/LetNoOneBeAlone
https://www.facebook.com/LetNoOneBeAlone/videos/623033048175477

➢ Articles et liens d'intérêt

- **Mobilité sur Marion – Ville de Winnipeg**. Propositions et consultations pour réduire la congestion et améliorer la sécurité dans ce couloir
- **Francofonds** - Communauté en vue : Bulletin édition Mois de la francophonie
- Bav'art - Avril 2022 – Bulletin de nouvelles du Centre culturel franco-manitobain
- Alpha numérique : Apprenez de façon autonome (et gratuite!) au sujet d'une variété de sujets informatiques, entre autres l'utilisation d'un ordinateur, la sécurité en ligne, la citoyenneté numérique, les fausses nouvelles, etc. À explorer!
- **Mouvement FrancoGénaire** - Faire front à l'âgisme par l'action! – Page Facebook

- **Plateforme FrancSavoir** - Un programme pancanadien pour les 50 ans et plus. Pour participer aux activités : s'inscrire sur la plateforme de FrancSavoir et mettre le nom de l'organisme référent (FAFM) lors de l'inscription. Pour voir la liste complète des webinaires sur FrancSavoir, cliquez ICI! FrancSavoir sur Facebook : https://www.facebook.com/FrancSavoir
- Programmes et services pour les aînés (Gouvernement du Canada)
- Si vous cherchez une action concrète à poser avec vos enfants et petits-enfants pour marquer le Jour de la Terre, consultez (anglais) : https://www.forourkids.ca/spring_family_action
- **Nettoyage de printemps Saint Boniface Spring Cleanup** **Inscrivez-vous pour participer**
  - Vendredi 22 avril, 10 h à 12 h (hôte @cdemmanitoba) Inscription : cdemcleanup
  - Samedi 23 avril, 10 h à 15 h (hôte @stbcopp) Inscription : coppcleanup
  - Dimanche 24 avril 10 h à 15 h (hôte @stbcopp) Inscription : coppcleanup
  - Vous pouvez participer pendant toute la période en question ou qu'une partie.

PRÉPARATION DE DÉCLARATIONS DE REVENUS

Service gratuit et virtuel

Pour les résidents éligibles de Saint-Boniface et Saint-Vital ainsi que la population d'expression française de Winnipeg

INCOME TAX PREPARATION CLINIC

Free virtual service

For eligible residents of St. Boniface & St. Vital and the French-speaking population of Winnipeg

du 1er mars au 27 avril 2022 ***from March 1st to April 27, 2022***

Tél/Call : 204-800-4785

Vous serez invité à laisser un message / You will be prompted to leave a message.

Votre revenu familial total doit être inférieur à :

- **35,000 $ (personne seule) ou**
- **45,000 $ (couple*) ou**
- **45,000 $ (parent seul avec dépendant**)**

*Les couples doivent remettre leur information ensemble.
**Pour chaque dépendant additionnel, 2 500 $ peut être ajouté au revenu familial total

Veuillez nous appeler pour des renseignements sur les critères d'éligibilité supplémentaires.

To qualify, gross family income cannot exceed:

- **$35,000 (single individual) or**
- **$45,000 (couple*) or**
- **$45,000 (SINGLE parent with 1 dependent**)**

*Common law/married couples must file together
**Each additional dependent adds $2,500 to the suggested family income.

Please call to request more information on additional eligibility criteria.

*Le service est offert gratuitement par **des bénévoles** de **Community Financial Counseling Services** dans le cadre du **Programme communautaire des bénévoles en matière d'impôt** (PCBMI), en partenariat avec les **Centres de services bilingues du Manitoba et le Centre de santé Saint-Boniface.***

*This service is offered free of charge by **volunteers** of **Community Financial Counseling Services** under the **Community Volunteer Income Tax Program** (CVITP), in partnership with the **Bilingual Service Centres of Manitoba and the Centre de santé Saint-Boniface.***

Centre de services bilingues Bilingual Service Centre

Centre de santé Saint-Boniface

COMMUNITY Financial Counselling Services

➢ 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. Quelques liens à signaler :

- Le Manitoba abandonne la preuve vaccinale et la plupart des limites de rassemblement (Radio-Canada.ca) - L'ensemble des restrictions seront abandonnées le 15 mars.
- Rechargez votre immunité! (Gouvernement du Manitoba)
- Shared Health https://www.facebook.com/sharedhealthmanitoba/
- #Protégeons le MB – Portail au sujet de la vaccination contre la COVID-19

➢ Pour vous divertir! (Source : anonyme)

Regardez les vidéos en cliquant sur les images...

Chanson de la terre – Daniel Lavoie

Daniel Lavoie et ses amis - Chanson de la terre (2021)

Danser le ciel – Zachary Richard

Zachary Richard - Danser le ciel (Official Video)

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!

CONSULTEZ TOUTES LES INFOLETTRES SUR LE SITE WEB DE LA FAFM : HTTPS://FAFM.MB.CA/INFOLETTRE/

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/