INFOLETTRE DU 18 AOÛT 2022

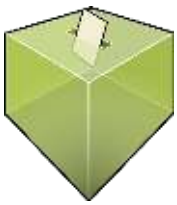
L'été qui s'enfuit est un ami qui part
- Victor Hugo

L'été tire à sa fin. Bientôt la rentrée scolaire et la reprise des activités. 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

C'est avec grande tristesse que nous avons appris le décès d'Albert Dorge, époux de Thérèse Dorge, présidente sortante de la FAFM. Le conseil d'administration et l'équipe de la FAFM tiennent à offrir leurs plus sincères condoléances à Thérèse et sa famille. Nos pensées sont avec vous. (Nécrologie)

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

➢ AGA de la FAFM



L'assemblée générale annuelle de la FAFM se tiendra le 8 septembre 2022 à 13 h, dans la Salle académique de l'Université de Saint-Boniface (200, avenue de la Cathédrale).
Un dîner sera servi à 12 h, avant la réunion d'affaires.
Plus de détails : **https://fafm.mb.ca/aga/**

➢ Offre d'emploi

La FAFM est à la recherche d'une personne qui s'y connait **très bien** dans la gestion de la technique d'activités en mode hybride.

- Poste contractuel débutant en septembre; environ 7 heures par semaine.
- Horaire de travail varié, mais jamais en soirée.
- Pour de plus amples renseignements : **direction@fafm.mb.ca**

➢ Retour sur les activités de juin

15 juin – Journée mondiale de sensibilisation à la maltraitance des personnes âgées

Une belle foule s'est réunie au Club Éclipse pour la rencontre communautaire soulignant la Journée mondiale de sensibilisation à la maltraitance des personnes aînées.

Nous avons eu droit à une présentation vidéo en direct du Réseau canadien pour la prévention du mauvais traitement des aînés, avons dégusté un bon repas, et nous nous sommes retrouvés entre amis! Les personnes présentes ont aussi pu profiter d'une distribution gratuite de livres usagés en français, gracieuseté de Pluri-elles.

Merci à nos partenaires : Club Éclipse '79 inc., Pluri-elles, Conseil des francophones 55+, Centre de santé Saint-Boniface, Accueil francophone et SFM au rural. Et un gros merci à tous ceux et celles qui ont contribué au succès de cette rencontre!

29 juin – Retraite stratégique

Le 29 juin, sur invitation, quelques organismes communautaires se sont joints aux membres du conseil d'administration de la FAFM pour une retraite stratégique.

Des échanges et discussions très enrichissants ont eu lieu!

Merci à nos partenaires des Clubs de 50 ans et plus, ainsi qu'aux organismes communautaires qui ont participé à cette journée remplie et fructueuse.

Crédit photos - Roxane Dupuis, O Stratégies

➢ Reprise des activités

Le mois de septembre annonce le retour des activités!
Consultez le site web pour de plus amples renseignements : activités physiques
Information et inscription : Nadège – 204 235-0670 / conseil55@fafm.mb.ca

➢ Site web de la FAFM

Consultez l'onglet **Programmation** où vous trouverez une gamme d'informations et d'activités :

- Conseil 55+
- Activités physiques
- Connectaînés

➢ 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/. 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.

Consultez ConnectAînés (cliquez sur Manitoba) pour l'horaire des activités suivantes qui débuteront au mois d'octobre:

- **Bouger pour soulager l'arthrite (débutant)**
- **Écrivons de la poésie avec Seream**
- **Yoga doux sur chaise**
- **T'ai chi avec Kat**
- **Pilates sur sol**

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

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/

➢ 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 électronique sur le site web de la FAFM. Vous pouvez aussi vous procurer un exemplaire au bureau de la FAFM. Pour réserver votre exemplaire : 204 235-0670.
Pour plus d'infos ➤ https://fafm.mb.ca/ressources/

➢ 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 / https://fafm.mb.ca/reprise-voyages/

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/

➢ Soirée francophone des Goldeyes présenté par la SFM

La FAFM est fière d'appuyer la Soirée francophone des Goldeyes présenté par la Société de la francophonie manitobaine. On se retrouve le mardi 30 août, en français, au Parc Shaw!
INFOS et BILLETS ▶ https://www.sfm.mb.ca/activites/soiree-francophone

➢ Tête à tête

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

➢ 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

➢ Fonds Monique Ducharme Mon Rêve Santé et Bien-Être / VÉLO-TON-RÊVE

En 2021, Monique Ducharme réalise son rêve d'aider les femmes d'expression française de Winnipeg à réaliser leurs propres rêves de santé et bien-être en créant ce fonds avec son époux Hubert Gauthier et le Centre de santé Saint-Boniface.

Hubert Gauthier réalise son rêve en lançant cette activité de collecte de dons pour le fonds. Le 27 juin 2022, il débute son parcours de 5 000 km à vélo pour soutenir le rêve de Monique qui l'accompagne en VR.

Contribuez à la campagne VÉLO-TON-RÊVE
Visitez **https://francofonds.org/fonds/mon-reve/** pour:

- Joindre le **groupe Facebook**
- Suivre VÉLO-TON-RÊVE en temps réel
- Déposer une **demande de subvention**

➢ Message de la ministre des Aînés du Canada – juillet 2022

Bonjour,

Prenez un moment pour partager ce lien avec amis et collègues afin qu'ils puissent s'inscrire et recevoir mes mises à jour. Merci de lire ce bulletin et de communiquer les renseignements.
Kamal Khera
Ministre des Aînés

- Vous pouvez maintenant vous inscrire au bulletin d'information en ligne
- **Pour obtenir des mises à jour régulières, veuillez nous suivre sur :**

Twitter : @EDSC_GC
Facebook : Aînés au Canada

➢ Santé et bien-être

- **La grippe saisonnière** : Pour plus d'infos, cliquez ICI (Santé Manitoba)
- Dès cet automne, le gouvernement manitobain offrira le vaccin à forte dose contre la grippe saisonnière à un plus grand nombre de Manitobains (Communiqué 6 juillet 2022)
- Une faible masse musculaire est associée à un déclin cognitif chez les aînés (La Presse)
- Danser pour améliorer la santé (Vieillir activement Canada)
- **Programme de bien-être automne 2022**
  Inscrivez-vous en ligne :
  https://centredesante.mb.ca/programmes/ ou appelez au 204-940-1155, poste 7.
  - Goûter au changement (en ligne)
    Les mercredis 14, 21, 28 septembre et 4 octobre 2022 | 17 h 30 à 19 h
  - Gérez votre arthrite : Les notions fondamentales (sur place)
    Le jeudi 15 septembre 2022 | 17 h à 19 h | 170 rue Goulet | salle 394
  - La santé du cœur (en ligne)
    Le jeudi 15 septembre 2022 | 14 h 30 à 16 h 30
  - Série sur l'ostéoporose (sur place)
    Les 3, 11 et 19 octobre 2022 | 17 h à 19 h | 170, rue Goulet | salle 394
  - Série sur le diabète : Séparer la réalité de la fiction (sur place)
    Le mercredi 19 et jeudi 20 octobre 2022 | 14 h 30 à 16 h 30 | 170, rue Goulet | salle 394

- **Société Alzheimer du Manitoba :**
  - Consultez le calendrier des ateliers et activités ICI.
  - *Beyond the Headlines: Uncovering Dementia Myths*, forum de recherche le mercredi 21 septembre de 18 h 30 à 19 h 45, via Zoom. L'inscription sera possible en août.
- **L'Office régional de la santé de Winnipeg** est à la recherche de bénévoles (voir affiche). Pour de plus amples renseignements et pour poser votre candidature, consultez le site https://wrha.mb.ca/fr/mobilisation/glps/
  Questions? Janice Edwards, jedwards5@wrha.mb.ca ou au 431 338-2807

➢ Articles et liens d'intérêt

- Une table nationale pour contrer la maltraitance des ainés francophones (Francopresse)
- Des aînés qui aiment apprendre (Le Journal de Montréal)
- **Centre anti-fraude du Canada** – Services et informations
- **Fraude et arnaques** – Services et renseignements
- Investment Fraud (anglais) - Manitoba Securities Commission
- **The Little Black Book of Scams (anglais) –** Chaîne YouTube

- Raconte-moi ton patrimoine, un hommage au rural franco-manitobain (Culture et Confiture, Radio-Canada.ca)
- **Francofonds** - Communauté en vue : Bulletin édition de juillet
- **Centre culturel franco-manitobain** – Bulletin de nouvelles BAV'ART août 2022
- **Réseau en immigration francophone du Manitoba** – Infolettre juillet / Infolettre août
- **Aînés au Canada** – Page Facebook
- Le **service de la régie du transport** offre un bulletin d'information en français : abonnez-vous en ligne au bulletin de Transit Plus Winnipeg.
- Le **bulletin de juin 2022 de Winnipeg Transit Plus :** Le bulletin du printemps vous apporte les histoires les plus importantes et passionnantes liées à Transit Plus. Téléchargez l'édition la plus récente.
- **Mouvement FrancoGénaire** - Faire front à l'âgisme par l'action! / Page Facebook
- Programmes et services pour les aînés (Gouvernement du Canada)
- **Plateforme FrancSavoir** - Un programme pancanadien pour les 50 ans et plus. Pour participer aux activités : s'inscrire sur la plateforme de FrancSavoir et cliquer le nom de l'organisme référent (FAFM) lors de l'inscription. Pour consulter la liste des webinaires, cliquez ICI! FrancSavoir sur Facebook : https://www.facebook.com/FrancSavoir

➢ 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 :

- Les aînés craignent davantage d'être infectés (La Presse)
- De nouvelles ressources offertes aux Manitobains qui font face au syndrome post-COVID-19 ou à la COVID longue (Juin 2022 – Soins communs Manitoba)

- Rechargez votre immunité! (Gouvernement du Manitoba)
- Shared Health https://www.facebook.com/sharedhealthmanitoba/
- Comment utiliser un tests antigéniques rapides (Gouvernement du Manitoba)
- **Les tests rapides sont disponibles gratuitement aux endroits suivants** (quantité parfois limitée) : Co-op, Loblaw/Shoppers Drug Mart, North West Company, Rexall, Save-On-Foods, Safeway, Sobeys et IGA, Walmart.
- #Protégeons le MB – Portail au sujet de la vaccination contre la COVID-19

➢ Pour vous divertir!

Regardez les vidéos en cliquant sur les images...

Daniel Roa – Mots d'amour

Sala – Comme l'oiseau

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/