INFOLETTRE DU 17 OCTOBRE 2022

Mois des aînés et des anciens
Mot de la présidence et de la direction

La Fédération des aînés de la francophonie manitobaine et ses partenaires vous invitent à vous rassembler autour des personnes aînées de votre entourage en ce Mois qui leur est consacré.

Faites-leur sentir que le bénéfice de leur expérience est inégalable. Encouragez-les à partager leur sagesse et démontrez-leur qu'ils sont une partie intégrante de la société.

Dites-leur que vous les aimez. Écoutez-les avec respect!
Protégez-les en vous assurant chaque jour de leur bien-être.
Ça peut passer par un petit appel, un petit message, une visite ou parfois même un émoji en forme de cœur.

Notre façon de les traiter est le miroir de notre société.

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

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

La FAFM est fière de présenter la 4e série de capsules audio Y'a pas d'âge qui donne la parole aux aînés sur des enjeux importants. Chaque capsule consiste en une table ronde animée par Monique LaCoste avec des invités qui racontent leurs expériences et partagent leurs réflexions sur deux thèmes qui ne se discutent pas souvent sur la place publique : la mort et le deuil et le vieillissement chez les personnes aînées LGBtQ2+. La capsule est aussi diffusée à l'émission Culture et confiture de Radio-Canada.

Crédit photo : Marcel Druwé

➢ Tête à tête

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

- VOLET 6 – ***L'Association d'éducation des Canadiens français du Manitoba : Une histoire de résistance à l'origine de la vitalité actuelle de la communauté francophone du Manitoba***
- Les volets 1 à 5 sont aussi accessibles sur le site web de la FAFM.

➢ Projet d'inclusion

La tournée pédestre, première activité d'une série de notre projet d'inclusion financé par Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada (IRCC), s'est déroulée le 28 septembre. Merci aux participants(e)s et partenaires : IRCC, Pluri-elles, Envol 91, la FPFM, l'Accueil francophone, le Centre de santé et la DSFM.

➢ Journée portes-ouvertes

La FAFM ouvrait ses portes pour accueillir la communauté lors de sa journée portes-ouvertes le 12 octobre. Merci aux participant(e)s et partenaires de cette journée : Pluri-elles, Cinémental, le Centre de santé Saint-Boniface, la FPFM et l'Accueil francophone.

➢ Concours Mois des aînés

C’est gagnant de célébrer les personnes aînées!

Durant le mois d'octobre, la FAFM lance une série de concours hebdomadaires en célébration des personnes aînées. La FAFM vous propose, de façon hebdomadaire, des idées d'actions que vous pourriez entreprendre pour démontrer de la bienveillance et de la reconnaissance envers les personnes aînées.

Envoyez-nous une photo ou un texte (conseil55@fafm.mb.ca) pour participer aux tirages. Les photos et textes soumis pourraient être publiés dans les médias sociaux afin de motiver d'autres personnes à passer à l'action. Tous et toutes peuvent soumettre des photos ou des textes mais seuls les résidents du Manitoba sont admissibles aux tirages. Nous vous remercions d'avance de votre participation!

Il y aura un tirage chaque mardi, jusqu’au 31 octobre 2021.
Le prix est composé de :
2 billets pour Grouille ou Rouille 2023
Une paire de billets du Théâtre Cercle Molière
Un chocolat du Chocolatier Constance Popp
Deux beaux bols

➢ 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: 204 235-0670.
Pour plus d'infos ➤ https://fafm.mb.ca/guide-aidant-naturel/

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/

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/

➢ Activités du Conseil 55+ et ConnectAînés

Consultez le nouvel onglet Activités et ateliers sur le site web de la FAFM.
Vous pourrez vous inscrire aux activités en personne et en ligne du Conseil 55+ et de ConnectAînés!

Pour toute question, communiquez avec Nadège – 204 235-0670 / conseil55@fafm.mb.ca

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/.

Information ConnectAînés : Gisèle Poirier fafmprojet1@gmail.com

Cours d'art de Colette

➢ Reprise de voyages

En collaboration avec Travel Professionals International, la FAFM est heureuse d'annoncer la reprise de voyages en groupe. Plus d'infos : Shirley Noel snoel@tpi.ca / https://fafm.mb.ca/reprise-voyages/

➢ Qui fait quoi?

Au cours des prochains mois, la FAFM mettra en vedette ses employées et pigistes/contractuel(le)s afin de faire connaître à ses membres le profil de chacune et chacun, leur rôle au sein du bon fonctionnement de la FAFM.

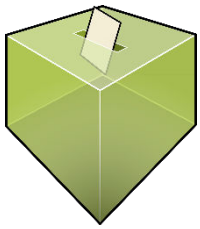
En ce mois d'octobre, la FAFM vous présente Gisèle Poirier!

AUTRES NOUVELLES ET RESSOURCES

➢ Élections municipales et scolaires 2022

Les prochaines élections municipales et scolaires générales auront lieu le mercredi 26 octobre 2022. **Informez-vous** et **posez des questions** aux candidat(e)s de vos régions!

Renseignements sur les candidats et la journée des élections :



- Information aux électeurs – Division scolaire franco-manitobaine
- https://winnipeg.ca/francais/clerks/election/election-2022/Candidates/
- https://mbvotes.ca/

➢ Octobre – Mois des aîné(e)s

Crédit photo : Gouvernement du Canada

Le **1er 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. En apprendre davantage ICI.

Rendons hommage aux personnes aînées!

- Souriez et dites bonjour à une personne aînée (que vous connaissez ou non) lors de vos activités quotidiennes dans la communauté. Vous êtes peut-être la seule personne à qui ils parleront au courant de la journée!
- Appelez ou envoyez un message à une personne aînée et dites-lui que vous l'aimez.
- Aidez une personne aînée à participer à une rencontre virtuelle qui l'intéresse (p.ex. activités de ConnectAînés, Zoom avec un membre de la famille au loin ou autre activité en virtuel).
- Aidez une personne aînée avec une tâche dans sa cour (p. ex. tondre la pelouse, racler les feuilles, jardiner).

- Ayez une attitude bienveillante envers les personnes aînées dans votre communauté (p. ex. faites preuve de patience à l'épicerie, ou sur la route; si une personne aînée semble perdue, lui poser des questions pour vérifier si c'est le cas).
- Contactez une personne aînée qui a fait une différence dans votre vie et remerciez-la.
- Aidez avec une tâche (p. ex. aider avec des appels où les messages sont automatisés; conduire à la banque).
- Proposez des sorties ou accompagnez la personne aînée pour qu'elle puisse participer à des activités.

➢ Les soins essentiels

Les soins essentiels L'automne 2022 (d2l.com) est une formation offerte en français et gratuitement par le département d'éducation permanente de l'Université McMaster :

Agissez-vous en tant qu'aidant familial ou informel d'une personne âgée? Vous êtes à la recherche d'informations et de soutien? Les soins essentiels est un cours en ligne gratuit et non-crédité conçu pour soutenir et guider tous les aidants ou personnes francophones ou francophile. Vous pouvez compléter le contenu du cours et les activités à votre rythme, quand cela vous convient.

Le cours vous guidera à travers cinq modules, et vous dirigera vers une grande variété de ressources. Vous pouvez vous inscrire et accéder au cours en cliquant ici. Vous trouverez le bouton d'inscription en bas de la page. Le cours se déroule du 6 septembre au 23 décembre 2022. Nous recommandons que le 19 décembre 2022 soit le dernier jour d'inscription afin que vous ayez suffisamment de temps pour suivre le cours. Le travail pour développer ce cours est dirigé par le Département de la formation continue de l'Université McMaster, l'Université Laurentienne, et le Collège Boréal. Ce projet est rendu possible grâce au financement du gouvernement de l'Ontario et au soutien d'eCampusOntario à l'égard de la Stratégie d'apprentissage virtuel. Pour en savoir plus sur la Stratégie d'apprentissage virtuel, consultez le site https://vls.ecampusontario.ca/fr/

➢ Spécial Cinémental pour le mois des aînés

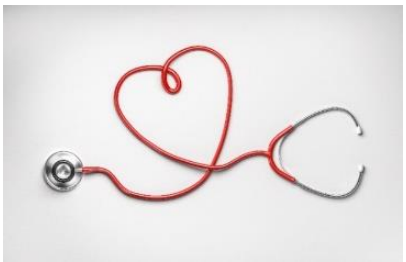
Afin de souligner le **mois des aînés**, Cinémental offre un rabais aux personnes âgées de 65 ans et plus pour les deux films suivants:

- **Le temps des secrets,** le samedi 22 octobre à 15h (Durée 104 minutes)
    - Description et bande-annonce : **https://www.cinemental.com/le-temps-des-secrets**
- **Notre-Dame brûle,** le samedi 29 octobre à 15h (Durée 108 minutes)
    - Description et bande-annonce : **https://www.cinemental.com/notre-dame-brule**

Le prix d'entrée est de 7 $ au lieu de 10 $ (sous présentation d'une carte d'identification)
Infos : Marc Beaudry 204-557-9163
https://www.cinemental.com/

Réservations :
Centre d'information 233-ALLÔ
147, boulevard Provencher, unité 106, Saint-Boniface (MB) R2H 0G2
Téléphone : 204 233-2556 poste 205 / Texto (SMS) : 204 233-2556 / 233allo@sfm.mb.ca

➢ Santé et bien-être



- Faire front à l'âgisme par l'action communautaire en situation minoritaire – FAAFC, 29 septembre 2022
- **Santé Manitoba**
  - **La grippe saisonnière** : Pour plus d'infos, cliquez ICI
  - Fils de nouvelles et autres informations relatives à la santé

- **Société Alzheimer du Manitoba :**
  - Consultez le calendrier des ateliers et activités ICI.
  - Bulletin de nouvelles octobre 2022
- **Programme de bien-être automne/hiver 2022**
  Inscrivez-vous en ligne : https://centredesante.mb.ca/programmes/
  ou appelez au 204-940-1155, poste 7.

Centre de santé Saint-Boniface

- Santé rénale (sur place)
  Le mardi 15 et mercredi 16 novembre 2022 | 14 h 30 à 16 h 30 | 170, rue Goulet | salle 394

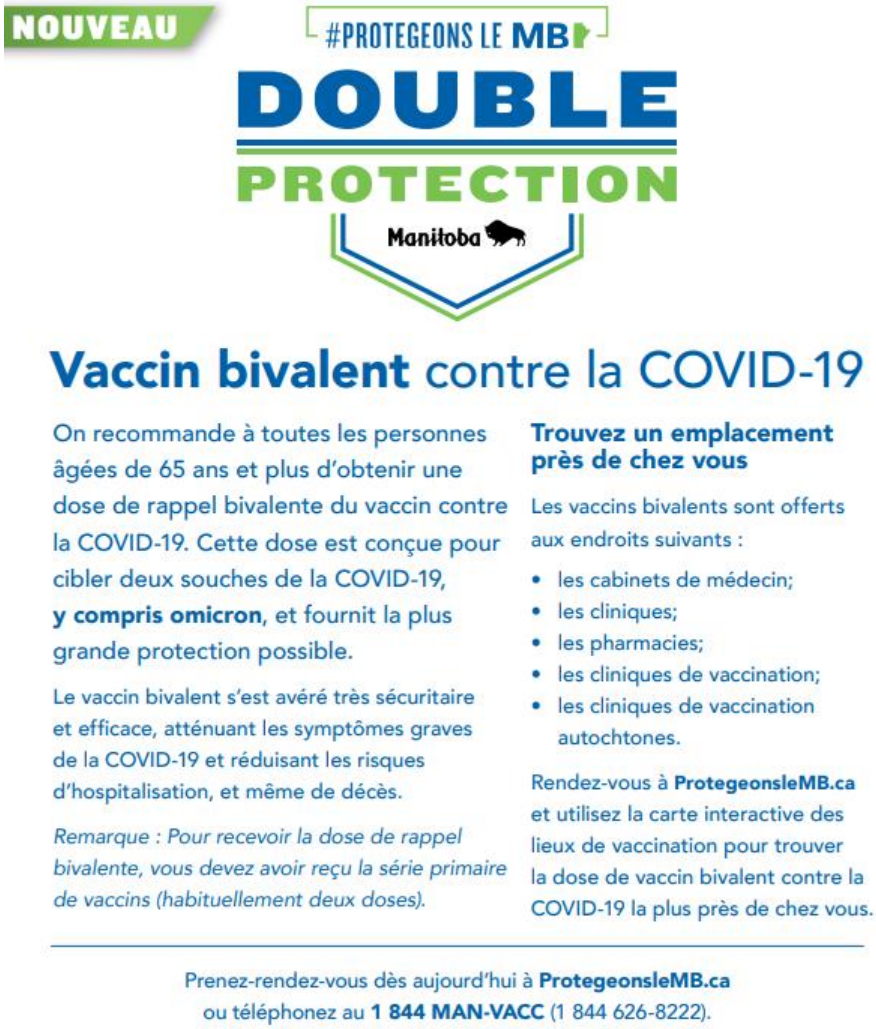
➢ Articles et liens d'intérêt

- Un Réseau des Aînés pour favoriser le dialogue sur la réconciliation à l'USB (L'Actuel – Radio-Canada.ca)
- Attaque aux anarques – infos et conseils (FAAFC)
  - Capsules vidéo sur la fraude
- **Centre culturel franco-manitobain** – Rapport à la communauté – Inscription d'ici le 21 octobre en fin de journée
    - Bulletin de nouvelles BAV'ART octobre 2022
- **Réseau en immigration francophone du Manitoba** Infolettre octobre
- **Aînés au Canada** – Page Facebook
- **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 complète des conférences et webinaires, cliquez ICI!

➢ 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 :

- Vaccin bivalent contre la COVID-19 (21 septembre 2022 – Gouvernement du 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...

Un peu plus haut, un peu plus loin (2018)

Le petit roi – Jean-Pierre Ferland

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!

Bonne fête de l'Halloween!

Halloween : un séjour magique et mystérieux tout plein de surprises où, parmi des friandises et des astuces, la peur et l'horreur se transforment en joie et jouent.
Jean Paul Malfatti

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

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