INFOLETTRE DU 17 NOVEMBRE 2022

Jour du souvenir - le 11 novembre 2022

« ...Aujourd'hui, nous rendons hommage aux militaires canadiens, anciens et actuels, pour tout ce qu'ils ont fait pour assurer notre sécurité. À la onzième heure du onzième jour du onzième mois, nous observons deux minutes de silence pour les femmes et les hommes courageux qui ont donné leur vie au service d'un Canada meilleur. Nous leur sommes à jamais redevables. »

« Nous nous souviendrons. »

Lisez le message au complet du PM Trudeau : http://ow.ly/G9YH50LB35X

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, direction générale

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

➢ Opportunités de bénévolat

Le 26 octobre dernier, la FAFM était présente à la foire aux bénévoles organisée par *Volunteer Manitoba* à l'Université de Saint Boniface pour le recrutement de bénévoles.

Nadège Tuo, coordonnatrice de projets de la FAFM était présente et accompagnée par l'une des bénévoles de la FAFM. Sarah est la gagnante du tirage qui avait été organisé.

La FAFM est à toujours à la recherche de bénévoles!
Inscrivez-vous ici :
https://form.jotform.com/222435453185253

➢ T.I.S.U

La FAFM était à Sainte-Agathe le jeudi 28 octobre pour présenter T.I.S.U – la trousse d'information pour les situations d'urgence.

La session s'est poursuivie avec un petit jeu grâce à la participation des personnes présentes : « Léguez votre histoire ».

➢ Concours Mois des aînés

C’est gagnant de célébrer les personnes aînées! Voici les heureux gagnant(e)s!

Durant le mois d'octobre, la FAFM a lancé une série de concours hebdomadaires en célébration des personnes aînées. La FAFM vous proposait, de façon hebdomadaire, des idées d'actions que vous pourriez entreprendre pour démontrer de la bienveillance et de la reconnaissance envers les personnes aînées. Photos et textes étaient soumis pour participer aux tirages.

Félicitations et merci à toutes et tous de votre participation!

Voici quelques témoignages d’activités...

« ...une voisine qui est isolée dans sa chambre à vivre la Covid pendant 10 jours en lui envoyant par écrit un texte d’encouragement à tous les jours en le glissant sous sa porte, en lui donnant les nouvelles des amis et amies; et en lui laissant une petite gâterie et des bisous pour continuer à donner un coup de pouce. »

« Je visite souvent ma tante Irène qui est âgée de 95 ans. Je prends le temps de la conduire pour ses appointments à la Caisse et la banque pour ses finances. Les dernières semaines, je visite souvent ma tante juste pour passer quelques heures avec elle et parler de tout. Ma tante est la sœur de ma maman et c’est un privilège pour moi de la visiter. C’est comme rencontrer ma mère qui est décédée depuis 10 ans. J’aime ma tante et j’espère qu’elle sera avec nous pour longtemps. »

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/

➢ Activités du Conseil 55+ et ConnectAînés

Consultez l'onglet Activités et ateliers sur le site web de la FAFM pour 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

ConnectAînés Manitoba collabore avec Monique Lavoie pour offrir le cours de **Pilates sur sol** en version hybride à partir du studio de Pilates Winnipeg et en Zoom! Les inscriptions en personne sont fermées, mais il est toujours possible de vous joindre par Zoom en vous inscrivant ici: https://connectaines.ca/

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/

➢ Reprise de voyages

La FAFM, en collaboration avec Shirley Noël de TPI, reprend les VOYAGES ORGANISÉS en 2023 : https://fafm.mb.ca/reprise-voyages/

Forfait Moose Jaw - AVIS IMPORTANT : Étant donné que le Forfait Moose Jaw est prévu au printemps, nous devons connaître votre intérêt dès que possible! Communiquez avec Shirley pour obtenir des informations et/ou pour vous inscrire : 204 422-8326 ou snoel@tpi.ca

➢ Pluri-Elles

Pluri-Elles (Manitoba) Inc., en partenariat avec la Fédération des aînés de la francophonie manitobaine (FAFM) était l'hôtesse du Midi des aîné(e)s le 4 octobre dernier.

Au menu: bricolage, dîner, rires et échanges! Merci à toutes les participantes💚

À la fin octobre, nous avons appris le départ de **Christian Calvary**, formateur en informatique pour les ainé(e)s à Pluri-Elles. Nous tenons à lui souhaiter une bonne retraite et lui dire un grand merci d'avoir partagé ses connaissances auprès de la clientèle de la FAFM.

Amal Hakkou est la nouvelle formatrice pour tous les cours d'informatique. Courriel : amal.h@pluri-elles.mb.ca. Le prochain cours du vendredi pour les aînés aura lieu le vendredi 18 novembre.

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

La FAFM est fière de présenter la série de capsules audio Y'a pas d'âge qui donne la parole aux aînés sur des enjeux importants.

Notre plus récent balado *Y'a pas d'âge* est disponible sur le site d'ICI Manitoba. Le thème : La mort et le deuil, un sujet pas facile à aborder mais tellement important. Les invités de Monique LaCoste pour ce dernier balado étaient Roland Dion, Evasio Murensi et Aline Gavel.

▶ https://ici.radio-canada.ca/fiches/2929/ya-pas-dage

Il est également disponible sur le site web de la FAFM

▶ https://fafm.mb.ca/balados/vivre-avec-la-mort/

La capsule est aussi diffusée à l'émission Culture et confiture de Radio-Canada.

➢ Tête à tête

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

Volet 6 / Volets 1 à 5 sont aussi accessibles sur le site web de la FAFM.

➢ 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/

- Une toute **nouvelle ressource en matière de proche aidance** a été lancée récemment dans le cadre de la semaine nationale des personnes proches aidantes 2022. Cette nouvelle instance a été instituée par la *Loi visant à reconnaître et à soutenir les personnes proches aidantes* et son développement correspond à une des 61 mesures du Plan d'action gouvernemental pour les personnes proches aidantes.
  - https://observatoireprocheaidance.ca/

Observatoire québécois de la proche aidance

- **Recrutement | Projet Soutenir les proches aidants** d'une personne vivant avec un trouble neurocognitif majeur suite à l'admission dans un établissement de soins de longue durée

Soigner avec humanisme et savoirs
Chaire de recherche Marguerite-d'Youville d'interventions humanistes en soins infirmiers de l'Université de Montréal

  - Vous êtes l'aidant d'un proche vivant avec la maladie d'Alzheimer ou une maladie apparentée et résidant en CHSLD ? Nous avons un projet qui pourrait vous intéresser!
  - Invitation à évaluer une intervention web conçue pour vous accompagner - Le but de cette étude est d'évaluer une nouvelle façon de soutenir les proches aidants comme vous qui prennent soin d'une personne vivant avec la maladie d'Alzheimer ou une maladie apparentée et résidant en CHSLD.

➢ Qui fait quoi?

Depuis quelques mois, la FAFM met 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 de novembre, la FAFM vous présente Michelle Koncz!

AUTRES NOUVELLES ET RESSOURCES

➢ Alliance française du Manitoba

Voici deux activités présentées par l'Alliance française du Manitoba.

- **Soirée Beaujolais, le jeudi 17 novembre à 18 h** : **Alliance Française du Manitoba à la crêperie Ker Breiz** https://www.afmanitoba.ca/en/culture-and-events/events/lets-go-beaujolais-2022/
- **Atelier d'Art en français animée par Mathilde Gautier, le samedi 19 novembre à 9 h 30** - https://www.afmanitoba.ca/en/culture-and-events/events/art-en-francais-2022-2023/

➢ Centre du patrimoine

Vous êtes cordialement invités à une soirée le jeudi 8 décembre, à 19h, au Centre du patrimoine, où nous explorerons ensemble l'histoire des francophones et des Métis ainsi que leurs déplacements et migrations dans l'Ouest. Les présentations seront en français.

Un vin fromage sera servi, ainsi que des airs traditionnels de violon métis.
L'événement est gratuit mais les places sont limitées.

Inscrivez-vous ici : https://www.eventbrite.ca/e/billets-terre-de-nos-aieux-467977652757

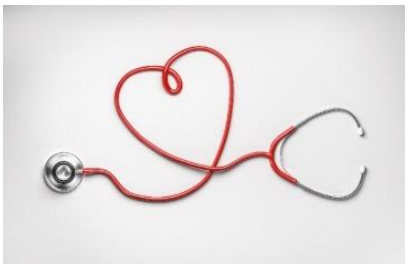
➢ Agence du revenu du Canada

Le gouvernement du Canada a proposé de nouvelles mesures de soutien financier pour rendre la vie plus abordable pour les Canadiens.

Vous voulez en savoir plus?
Rendre la vie des Canadiens plus abordable cette année | Premier ministre du Canada (pm.gc.ca)
Rendre les soins dentaires plus abordables : Prestation dentaire canadienne – Canada.ca
Rendre le logement plus abordable : supplément ponctuel au programme d'Allocation canadienne pour le logement – Canada.ca
Rendre la vie plus abordable en doublant le crédit pour la taxe sur les produits et services pendant six mois – Canada.ca
Le gouvernement du Canada dépose des projets de loi visant à rendre la vie plus abordable pour les Canadiens - Canada.ca

➢ AJEFM – INFOJUSTICE

➢ Santé et bien-être



- Atelier gratuit en ligne le jeudi 17 novembre de 18 h à 19 h UTC-06 : **Comment j'ai combattu l'Alzheimer pour ma mère pendant 14 ans :**
  - Événement créé sur Facebook : https://fb.me/e/38XdG6RuE
  - Lien direct Zoom : https://us02web.zoom.us/webinar/register/WN_-QGpdbiqSuSulYqtbSI4iQ

- Déclaration d'Ottawa au nom d'une francophonie canadienne en santé – Société santé en français

- **Classe d'Aquagym!**

  Faites travailler votre corps entier dans l'eau avec ce cours d'entraînement cardiovasculaire et de musculation en bassin peu profond. Cette classe sera enseignée en français accompagnée par de la musique française. Venez danser dans l'eau et bouger votre corps! Pas besoin de savoir nager.
  - **Piscine Boni-Vital les mardis de 20 h à 21 h jusqu'au 6 décembre**. Aune inscription requise. Vous ne payez que le tarif pour entrer à la piscine. Toutefois, si vous compter venir à plusieurs des classes, il est plus économique d'acheter un laissez-passer de 10 visites. https://winnipeg.ca/cms/recreation/leisure/admissionrates.stm

- **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 hiver 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.
  - Gérez votre arthrite : les notions fondamentales (sur place)
    Le jeudi 15 décembre 2022 | 14 h 30 à 16 h 30 | 170, rue Goulet
  - La santé du cœur (en ligne)
    Le jeudi 15 décembre 2022 | 14 h 30 à 16 h 30
  - Série sur le diabète : Séparer la réalité de la fiction (sur place)
    Le mercredi 18 et le jeudi 19 janvier 2023 | 17 h à 19 h | 170, rue Goulet
  - Santé rénale (sur place)
    Le mardi 14 et le mercredi 15 février, 2023 | 14 h 30 à 16 h 30 | 170, rue Goulet

➢ Articles et liens d'intérêt

- Statistiques sur les adultes âgés et le vieillissement démographique (Statistique Canada, octobre 2022)
- Entretien de Solange Haché, présidente de la FAAFC à « Peut contenir des infos » - 22 septembre 2022 - Segment # 5 (Alliance des radions communautaires)
- Encourager les déplacements des aînés (Le Devoir)
- Francofonds : Bulletin - Édition spéciale Défi de générosité
- **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)
    - Prenez rendez-vous dès aujourd'hui - 1-844-626-8222 ou #Protégeons le MB (Portail au sujet de la vaccination contre la COVID-19)
- 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.

#PROTEGEONS LE MB

➢ Pour vous divertir!

Découvrez 5 films de l'ONF qui rendent hommage à des personnes âgées vivant le « bel âge » avec beaucoup de classe... et un brin d'humour!
https://blogue.onf.ca/blogue/2013/12/09/personnes-agees/

Voyez 7 films de l'ONF qui abordent la santé chez les aînés.
https://blogue.onf.ca/blogue/2017/04/06/8-films-sur-sante-des-aines/

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!

Tourisme Winnipeg - Services en Français
Winnipeg – une ville de créativité, et de diversité culturelle
10 incontournables à visiter

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