La Fédération des aînés de la francophonie manitobaine

INFOLETTRE DU 19 JANVIER 2023

Une année vient de s'éteindre
Une autre vient de voir le jour
365 nouvelles occasions de s'étreindre
Être ensemble, s'aimer d'amitié ou d'amour
- Anonyme

Bonne année 2023!

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+

➢ Grouille ou rouille 2023

L'activité tant attendue est de retour! Réservez la date pour la prochaine journée de mieux-être Grouille ou rouille, le jeudi 4 mai 2023, au Centre communautaire Dakota. Plus de détails à suivre.

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/

➢ Opportunités de bénévolat

La FAFM est à toujours à la recherche de bénévoles!

Inscrivez-vous ici : https://form.jotform.com/222435453185253

➢ Programmation hiver 2023

La nouvelle programmation pour les activités en personne et en ligne reprend en **janvier 2023**. Consultez l'onglet suivant pour plus d'informations sur chacune des activités : https://fafm.mb.ca/activites-fafm/

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

FAFM Vivre Pleinement

PROGRAMMATION HIVER 2023

INSCRIVEZ-VOUS AU 204 235-0670

EN PERSONNE ➢ AVEC Conseil des francophones 55+

en présentiel et en ligne = HYBRIDE ➢ en SALLE et sur ZOOM

ATELIERS créatifs

LUNDI • 13 H 30 dès le 16 janvier	L'ABC DU DESSIN avec Gérald Laroche	GRATUIT	Salle Josette-Roy 400, rue Des Meurons	HYBRIDE

ACTIVITÉS physiques

MARDI • 13 H 30 dès le 21 février	Bouger pour soulager l'arthrite avec Christelle Waldie	GRATUIT	Salle Bayard 400, rue Des Meurons	EN PERSONNE
MARDI • 18 H dès le 24 janvier	Initiation au karaté avec Eugène Fillion	70 $ 90 $ non-membre	Club Éclipse 255, av de la Cathédrale	EN PERSONNE
MERCREDI • 9 H 30 dès le 18 janvier	Exercices vigoureux avec Monique Bohémier	70 $ 90 $ non-membre	Centre Winakwa 980, ch Winakwa	EN PERSONNE
MERCREDI • 10 H 30 dès le 18 janvier	Conditionnement physique avec Kat Rother	70 $ 90 $ non-membre	Centre Winakwa 980, ch Winakwa	EN PERSONNE

PRATIQUES douces

LUNDI • 10 H dès le 30 janvier	Yoga du rire avec Jeanine Carman	70 $ 90 $ non-membre	Club Éclipse 255, av de la Cathédrale	EN PERSONNE

ACTIVITÉS sociales

26 janvier 18 H	ON N'EST PAS PAREIL; ON S'PARLE! *Soirée riche en discussions multiculturelles, entrecoupée de musique et d'amitiés.*	GRATUIT	Sous-sol de la Cathédrale 180, av de la Cathédrale	EN PERSONNE
dès le 9 février 14 H	DE TOUT ET DE RIEN! *des rencontres de partages et discussions*	GRATUIT	Salle Bayard 400, rue Des Meurons	EN PERSONNE
15 février & 15 mars 14 H	Y'A PAS D'ÂGE *Venez rencontrer les intervenants de la nouvelle série de balados!*	GRATUIT	Sous-sol de la Cathédrale 180, av de la Cathédrale	HYBRIDE

FAFM La Fédération des aînés de la francophonie manitobaine | Conseil des francophones 55+ | Manitoba | Financé par le gouvernement du Canada | Canada

➢ 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/.
Information ConnectAînés : Gisèle Poirier 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/

➢ Théâtre Cercle Molière – Le soulier

Il y a toujours des billets disponibles pour la matinée dédiée aux ainées et ainés, présentée par le Théâtre Cercle Molière, en partenariat avec la Fédération des aînés de la francophonie manitobaine.

Les billets sont offerts, à titre gracieux, par la FAFM. Réservez votre billet sitôt : info@fafm.mb.ca ou 204-235-0670.

Les billets sont offerts, gracieusement par FAFM La Fédération des aînés de la francophonie manitobaine

➢ 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

De plus, nous prévoyons un voyage en ITALIE à l'automne 2023! Communiquez avec Shirley pour les détails : 204 422-8326 ou 204 791-8316.

➢ L'aidant naturel

Le ***Guide de l'aidant naturel*** est une ressource créée et réalisée par la FAFM. Il 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. En plus des ressources énumérées dans le Guide de l'aidant naturel, la FAFM tient à partager une bibliothèque numérique de ressources disponibles en français au niveau provincial et pancanadien.

➢ 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.

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

La FAFM est fière de présenter sur son site web la série de capsules audio Y’a pas d’âge qui donne la parole aux aînés sur des enjeux importants. La capsule est aussi diffusée à l’émission Culture et confiture de Radio-Canada.

AUTRES NOUVELLES ET RESSOURCES

➢ Conversations communautaires : Les enjeux de vieillir chez soi en santé et autonome

Date et heure : 2 février 2023 | 12 h – 13 h 30 (heure de l'Est)
Mode de participation : En ligne ou par téléphone (réunion Zoom)
Qui devrait participer? Il s'agit d'une conversation pour les aînés, par les aînés qui n'est pas destinée aux prestataires de services rémunérés.

Les conversations communautaires visent à créer un espace de rencontre virtuel afin que les aînés puissent parler de ce qui les préoccupe le plus par rapport à vieillir chez soi en santé et en sécurité. En participant, vous aurez l'occasion de vous entretenir avec d'autres aînés de partout au Canada, de connaître les ressources auxquelles vous avez accès et de parler de votre propre vécu si vous voulez.

Les organisateurs des rencontres (c'est-à-dire des aînés et des représentants d'organismes au service des aînés) se baseront sur les points ayant émergé des conversations de la série pour adresser des conseils aux groupes et aux organismes voués aux aînés ainsi qu'aux divers ordres de gouvernement.

Les conversations communautaires ont lieu grâce à une subvention versée par le gouvernement du Canada dans le cadre du Programme Nouveaux Horizons pour les aînés et au travail de cocréation pour les aînés, par les aînés.

Suivez la série de conversations en allant au https://parachute.ca/fr/programme/for-seniors-by-seniors-community-conversations-fr/

Les places sont limitées à cent (100) personnes. **Inscrivez-vous à la conversation du 2 février ici :** https://us02web.zoom.us/meeting/register/tZEufu2srz8sGdbG2zvZdlI1BzReT1bS6lur

Voulez-vous bien comprendre la technologie avant de participer à la série de conversations? **Cyber-Seniors offre gratuitement des programmes et des services d'aide et de formation à l'intention des aînés**, y compris une assistance technique individuelle par téléphone et des webinaires quotidiens sur les fonctionnalités de la plateforme. Vous pouvez contacter Cyber-Seniors au numéro sans frais 1-844-217-3057. Attendez-vous à patienter quelques minutes avant de parler avec quelqu'un ou laissez un message vocal. Vous pouvez aussi envoyer un courriel au info@cyberseniors.org.

➢ Santé et bien-être

Au cours du mois de janvier, dans le cadre du **Mois de la sensibilisation à la maladie d'Alzheimer**, la FAFM vous propose des informations soit à lire, à visionner, à écouter, ou à faire. En voici quelques-unes! Cliquez sur les images.

- Projet ***My Tools 4 Care-In Care*** – Joignez-vous en virtuel pour découvrir ce document conçu pour aider le proche aidant. Plus d'infos : Steven Hall, RN CMSN(C), Knowledge Translation Specialist, smhall@ualberta.ca

- **Programme de bien-être automne/hiver 2022**
  Inscrivez-vous en ligne : https://centredesante.mb.ca/programmes/ ou appelez au 204-940-1155, poste 7.
  - Santé rénale (sur place) - Le mardi 14 et le mercredi 15 février 2023 | 17 h à 19 h | 170, rue Goulet
  - La santé du cœur (sur place) – Le jeudi 16 mars 2023 | 9 h 30 à 11 h 30 | 170, rue Goulet
- Afin de vous tenir au courant des informations partagées en raison de la **COVID-19**, 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/

➢ Articles et liens d'intérêt

- Nouveau réseau de prévention de la maltraitance des aînés francophones en Ontario (Radio-Canada.ca)
- L'autre facette de l'inflation (La Liberté)
- **Bav'art** – Janvier 2023 – CCFM / **Bav'art** – les ateliers d'art du CCFM
- **Francofonds -** Bulletin Édition Chaud d'hiver 2023 / Bulletin - Édition Coup de pouce 2022 / Bulletin - Édition 2023 - Des changements chez Francofonds!
- **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!
- Dans le cadre des célébrations du **30e anniversaire de la Fédération des aînées et aînés francophones du Canada (FAAFC)**, FrancSavoir vous invite chaleureusement à l'événement ***Les Retrouvailles de la FAAFC*** : le lundi 23 janvier 2023, 12 h à 13 h (heure de l'Est) sur la plateforme FrancSavoir (ZOOM). Venez retrouver, discuter et vous remémorer des bons souvenirs avec les aînés qui ont participé au succès de la FAAFC. L'événement sera animé par Jean-Luc Racine.
  Veuillez confirmer votre présence avant le vendredi 20 janvier 2023 à : projets@faafc.ca ou directement sur FrancSavoir : https://francsavoir.ca/

➢ Pour vous divertir!

Chanter son rêve (Émission 180 de TVA) – Un clin d'œil sur Suzanne Kennelly (présidente de la FAFM). Cliquez l'image pour visionner.

Épisode 14. Chanter son rêve

180

31 décembre à 12h | 22 min 6

Danse *Old-time*

Vous aimez danser ou écouter la musique *old-time*? Un groupe de musiciens – violon, accordéon et guitare – se retrouve les vendredis de 13 h à 15 h, dès le 13 janvier 2023. Située à la Légion royale canadienne au 134, rue Marion, cette activité se déroule généralement en anglais, mais beaucoup de francophones y participent. L'entrée est de 5 $. Léger goûter. Les portes ouvrent à midi. Stationnement à l'arrière auquel on accède par la ruelle Marion/Horace entre Taché et Kenny. Contact : Rachelle (204-233-5892).

Si vous avez des suggestions de thèmes ou de sujets pour les vidéos articles ou activités 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/INFOLETTRES