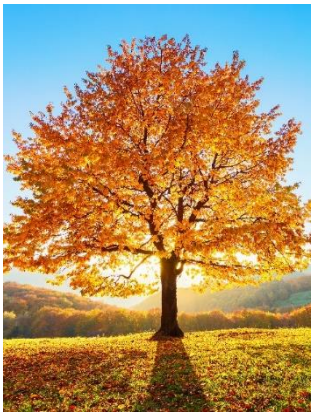
INFOLETTRE DU 17 OCTOBRE 2023

« L'automne raconte à la terre les feuilles qu'elle a prêtées à l'été. » ~ *Georg Christoph Lichtenberg*



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+

➢ Octobre – Mois des ainé(e)s et des ancien(ne)s

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.

Consultez le site web de la FAFM pour en savoir davantage :

https://fafm.mb.ca/journee-aines/

➢ Balados – Jamais trop tard

Le projet de balados hebdomadaires « Jamais trop tard » a débuté en octobre. L'objectif du projet est de faire connaître la FAFM, les projets, les dossiers d'actualités dans le monde « ainé ». Une fois par mois, une émission multi(inter)culturelle sera animée. Les émissions seront partagées sur le Web et les réseaux sociaux.

https://fafm.mb.ca/ / https://www.facebook.com/fafm50plus / https://twitter.com/fafm_mb

➢ Concours d'affiches dans le cadre du Jour du Souvenir

L'Union nationale française, avec l'appui de la FAFM, lance un concours d'affiches auprès d'élèves de quelques écoles dans la francophonie manitobaine, et est à la recherche de bénévoles pour aider les enseignantes et les enseignants en salle de classe.

Pour des renseignements ou pour soumettre votre nom comme bénévole, communiquez avec Brigitte au 204 801-7202 ou avec Lucienne au 204 235-0670.

➢ Programmation automne 2023

Consultez l'onglet suivant pour plus d'informations sur toutes les activités : https://fafm.mb.ca/activites-fafm/

Il est important de s'inscrire aux activités de la FAFM et du Conseil des francophones. Pour toute question, communiquez avec Nadège ou Monique : 204 235-0670 / conseil55@fafm.mb.ca

➢ 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 l'onglet suivant pour de plus amples informations : https://fafm.mb.ca/connectaines/

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

La FAFM est fière de présenter une nouvelle mise en page de la série de capsules Y'a pas d'âge qui donne la parole aux aînés sur des enjeux importants. Les balados ont été adaptés pour être à la portée d'un plus grand nombre de navigateurs.

Le sous-titrage permet de rendre accessible aux personnes sourdes ou malentendantes. Consultez les balados adaptés en cliquant sur l'image!

➢ 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 toujours disponibles sur le site web de la FAFM.

➢ Fête de Noël 2023

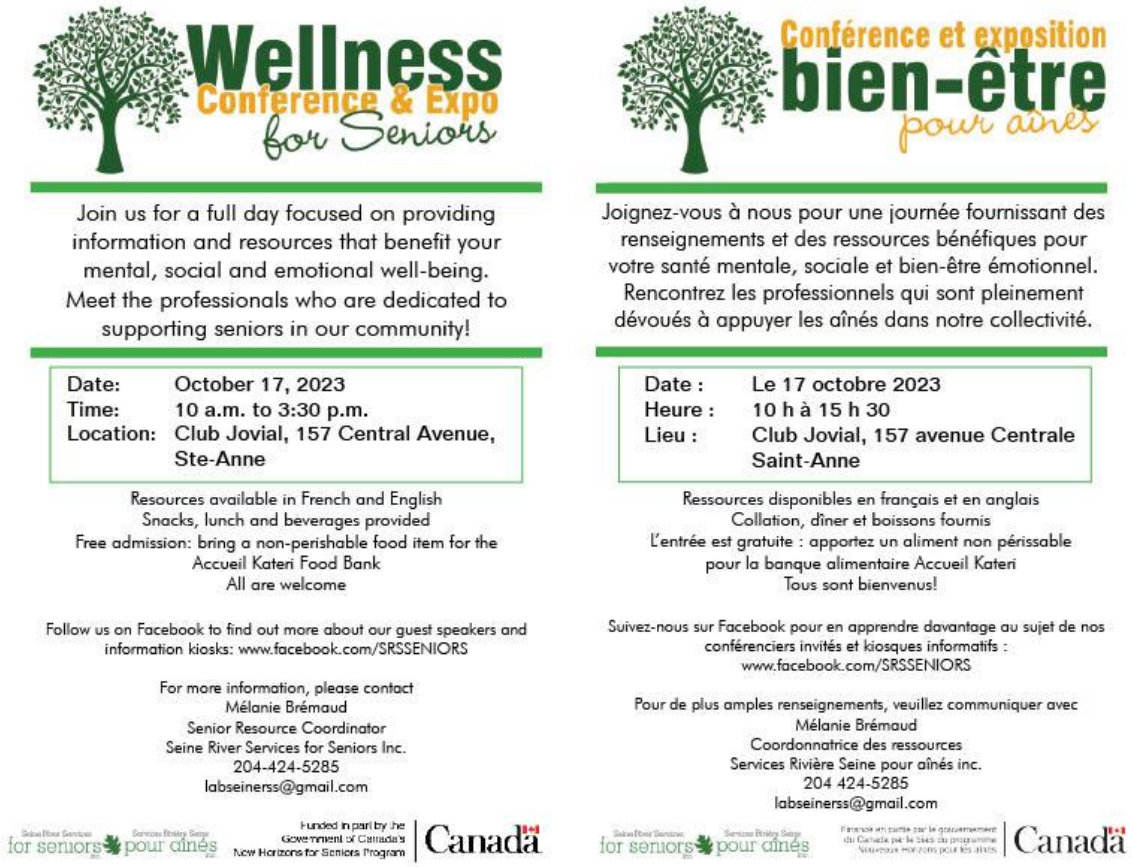
SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

➢ Santé et les aîné(e)s

Consultez l'onglet Santé sur le site web de la FAFM pour une gamme d'informations liée au bien-être des aîné(e)s – programmes et prestations, ressources, entre autres.

➢ Conférence et exposition bien-être pour aînés

La FAFM y sera! Le 17 octobre, de 10 h à 15 h 30, Club Jovial, à Sainte-Anne (MB)!



➢ **Groupe de discussion virtuel : survivants d'un AVC, leurs familles et proches aidants**

ACCIDENT VASCULAIRE CÉRÉBRAL (AVC)

AVIS AUX SURVIVANTS D'UN AVC, LEURS FAMILLES ET LEURS PROCHES AIDANTS

Est-ce que vous ou l'un de vos proches avez eu un AVC au cours des cinq dernières années?

Seriez-vous à l'aise de raconter votre expérience et contribuer à l'amélioration des soins apportés aux Manitobains ayant eu un AVC?

Inscrivez-vous pour participer à un groupe de discussion virtuel destiné aux patients et à leurs familles de la région sanitaire:

Winnipeg

Mercredi 8 Novembre, de 18 h 30 à 20 h 30

Vos commentaires sont précieux et resteront confidentiels.

Le nombre d'inscriptions est limité. Les personnes sélectionnées pourront être invitées à participer à une ou plusieurs séances.

Pour manifester votre intérêt ou pour obtenir des renseignements:

Courriel: engage@sharedhealthmb.ca

Téléphone: 204-471-2126

PRAIRIE MOUNTAIN HEALTH
SANTÉ PRAIRIE MOUNTAIN

Shared health
Soins communs
Manitoba

➢ Guide de 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.

➢ Centre de santé - Programmes de bien-être

Le Centre de santé offre régulièrement une série de programmes ou de groupes d'éducation. Consultez l'hyperlien pour tous les détails et pour vous inscrire : https://centredesante.mb.ca/programs/

Composer le 204-940-1155, poste 7 pour de plus amples renseignements. Les programmes ont lieu sur place, au 170, rue Goulet ou en ligne, tel qu'indiqué sur le site.

➢ Société Alzheimer

- Bulletins de nouvelles – Octobre 2023
- Société Alzheimer du Manitoba (programmation) : https://alzheimer.mb.ca/events/ (en anglais)
- Société Alzheimer du Canada – https://alzheimer.ca/fr (en français)

➢ L'âgisme - Consultez le site web de la FAFM pour des informations sur l'âgisme : https://fafm.mb.ca/sante/

➢ Rechargez votre immunité!

- Consulter l'onglet COVID-19, sur le site web de la FAFM.
- Portail pour la vaccination contre la COVID-19 #Protégeons le MB ou 1-844-626-8222
- Rechargez votre immunité! (Gouvernement du Manitoba)
- Shared Health https://www.facebook.com/sharedhealthmanitoba/

➢ Conférence « Building a Community of Empowered Care Partners »

Plus d'infos: Jennifer Vicente-Licardo, Education Manager
204-943-6622 / 1-800-378-6699 / alzeducation@alzheimer.mb.ca

Alzheimer Society
MANITOBA
Dementia Care & Brain Health

care4u

A conference for family and friends caring for people living with dementia.

BRIGHTWATER
SENIOR LIVING
OF WINNIPEG

Event Sponsor

Saturday, October 28, 2023

Canad Inns Destination Centre Polo Park
1450 St. Matthews Ave., Winnipeg, MB
9 am - 3:30 pm | Cost - $50

Building a Community of Empowered Care Partners

Join us for Care4u, a day of education and support for family and friends caring for people living with dementia.

The conference features local and national healthcare and community professionals who will share the latest about dementia, caregiving strategies and community resources while empowering care partners to prioritize their well-being.

Featured Keynote Speakers

Finding Your Way on This Dementia Journey
Sylvia Davidson, MSc, OT Reg. (Ont.)

Both Sides Now: Navigating the Journey with Courage & Self-Compassion
Jillian Horton, MD, Internal Medicine; Author, "We Are All Perfectly Fine"

Connect with other care partners, gain knowledge and engage with community service providers, as we explore topics such as:

- Caregiving strategies when abilities change
- Complex legal situations
- Other symptoms and types of dementia
- Transitioning to long-term care
- Ambiguous loss and grief
- Medications
- And more!

Registration Opens August 2023

For more information, contact Jennifer Vicente-Licardo, Education Manager
204-943-6622 | jlicardo@alzheimer.mb.ca

AUTRES NOUVELLES ET RESSOURCES

➢ Élections provinciales 2023

Le Nouveau Parti démocratique remporte l'élection provinciale au Manitoba

- Lire les résultats (Radio-Canada.ca)

➢ Ville de Winnipeg

La **Ville de Winnipeg** invite les résident(e)s à devenir membres d'une commission, d'un comité ou d'un conseil.

- Le conseil municipal est à la recherche de personnes désirant siéger à ses divers commissions, comités et conseils. Vous pouvez jouer un rôle actif dans votre communauté et contribuer à la prise de décisions significatives en siégeant à une commission, à un comité ou à un conseil.
- On accepte désormais les candidatures aux postes vacants de quatorze divers commissions, comités et conseils dans le cadre du processus de sélection annuel. Peuvent poser leur candidature les citoyens canadiens et les résidents permanents qui résident à Winnipeg et qui ont au moins 18 ans le jour de la soumission de leur candidature.

Date limite pour faire demande : Le vendredi 20 octobre 2023 à 16 h 30.
Communiquez avec le 311 pour en savoir plus.

- Services de bibliothèque en français / Tous les services - infos en anglais (Ville de Winnipeg)
- Conférences au sujet de la cybercriminalité et la cybersécurité disponibles en ligne (La Liberté)
- Magazine Cybercriminalité – Pour e-voir plus clair (La Liberté)
- **Ville de Winnipeg** : inscrivez-vous au bulletin *Notre ville* (page d'abonnement) afin de se tenir au courant des services, programmes et renseignements utiles de la municipalité.
- **Bav'art** – Bulletin d'infos octobre 2023
- **Réseau en immigration francophone du Manitoba -** Actualités d'octobre 2023
- **Aînés au Canada** – Page Facebook
- Programmes et services pour les aînés (Gouvernement du Canada)
- **Mouvement FrancoGénaire** - Faire front à l'âgisme par l'action! / Page Facebook

- **Plateforme FrancSavoir** – Rejoignez FrancSavoir pour apprendre, socialiser et découvrir! La nouvelle programmation d'automne 2023 pour les 50 ans+ est en ligne. Faites vos réservations sur notre site Internet. Voici quelques-uns des ateliers offerts :

- **Ville de Winnipeg /** Service de police

TYPES DE FRAUDE ET D'ESCROQUERIES

- Télémarketing
- En ligne
- Courriel ou messages texte
- Vol d'identité
- Entreprises
- Par la poste
- Porte-à-porte
- Histoire d'amour

TECHNIQUES COURANTES UTILISÉES PAR LES FRAUDEURS

- **ENTENTES PRÉCIPITÉES** – On vous incite à participer sans attendre, faute de quoi vous n'aurez pas le temps de profiter de l'occasion.
- **INTIMIDATION** – On vous dit qu'il y aura des retombées négatives ou que vous recevrez une pénalité si vous n'agissez pas rapidement.
- **CONFIDENTIALITÉ** – On vous dit que l'entente est extrêmement spéciale et que vous êtes une des rares personnes choisies pour participer mais que vous devez garder le secret.
- **PAIEMENT** – On vous demande un paiement sous forme de carte-cadeau, de carte de crédit prépayée, de virement télégraphique ou de versement de cybermonnaie telle que le Bitcoin.

COMMENT VOUS PROTÉGER

- Avant de faire une transaction ou de conclure une entente, lisez le contrat intégral. N'hésitez pas à contacter l'Office de la protection du consommateur ou le Bureau d'éthique commerciale pour en savoir plus.
- Assurez-vous de comprendre tout contrat, devis ou autre document avant de le signer.
- Demandez à la personne d'expliquer sa visite et demandez-lui une pièce d'identité acceptable avant de la laisser entrer chez vous.
- Parlez à un membre de votre famille ou à un ami en qui vous avez confiance si une offre ne vous semble potentiellement pas légitime.
- Ne divulguez à personne des renseignements personnels associés à vos comptes bancaires, vos numéros d'identification personnels (NIP), vos cartes de crédit ou vos finances personnelles.

SI ÇA SEMBLE TROP BEAU POUR ÊTRE VRAI, C'EST SOUVENT LE CAS.

QUE FAIRE SI VOUS ÊTES VICTIME DE FRAUDE OU D'ESCROQUERIE

Gardez avec vous toutes les informations liées à l'affaire, y compris les reçus et une copie des courriels ou des messages texte.

- Appelez le Service de police de Winnipeg au 204-986-7705 (ligne non urgente) pour faire un signalement.
- Contactez les établissements financiers, les créanciers et les fournisseurs de services qui pourraient être affectés par le vol d'identité ou la fraude en question.

Contactez les agences d'évaluation du crédit pour leur signaler votre compte :

- Equifax 1-800-465-7166
- Trans Union 1-800-663-9980

Si la fraude a eu lieu en ligne sur Facebook, eBay, un site de petites annonces tel que Kijiji ou un site de rencontre, assurez-vous de signaler l'incident directement aux responsables du site Web. Ces précisions peuvent être apportées sous les rubriques telles que « Signaler un abus » ou « Signaler une annonce ».

N'oubliez pas que les criminels sont prêts à dire n'importe quoi pour prendre votre argent durement gagné. Faites attention!

Même si les escroqueries varient et que de nouvelles escroqueries sont inventées presque tous les jours, la meilleure façon de vous protéger est de vous informer.

Le Centre antifraude du Canada et le Bureau de la concurrence fournissent une mine de renseignements à ce sujet.

Visitez **winnipeg.ca/servicedepolice**

Contactez le **Centre antifraude du Canada**

- **1-888-495-8501**
- **www.antifraudcentre-centreantifraude.ca**
- **www.bureaudelaconcurrence.gc.ca**

POUR VOUS DIVERTIR…

➢ Cinémental - 20 au 22 octobre / 27 au 29 octobre 2023

INFORMATION
https://www.cinemental.com/festivalcinemental2023

UN SPÉCIAL POUR LES AÎNÉS

Les personnes âgées de 50 ans et plus bénéficient d'un rabais pour deux films : *Le temps d'un été* et *Notre Dame de Moncton*. Le prix sera de 8 $ au lieu de 10 $.

Possibilité de la demande d'une carte d'identification. Le premier (Le temps d'un été) est offert le samedi 21 octobre, à 15h et le deuxième (Notre Dame de Moncton), le samedi 28 octobre à 15h.

➢ Coup de cœur francophone

Préparez-vous à vivre deux soirées inoubliables au Festival Coup de Cœur Francophone, qui illuminera les soirées du 4 et 5 novembre 2023 au CCFM.

➢ Réseaux sociaux

Suivez la FAFM sur Facebook et X (anciennement Twitter)!
Abonnez-vous!

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/

Petites annonces !

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

Si vous avez des petites annonces pour la communauté des aîné(e)s, des suggestions de thèmes ou de sujets pour des vidéos, articles ou activités d'intérêt, n'hésitez pas à nous en faire part!