

INFOLETTRE DU 19 DÉCEMBRE 2023

Les membres du conseil d'administration de la FAFM vous offrent leurs vœux du temps des Fêtes. Écoutez Odette Delisle, Michel Boucher, Brigitte Lubaka-Wabiwa, Christelle Waldie, Jocelyne Fontaine-Bayer, Brigitte Arondel-Parent et Suzanne Kennelly.

Cliquez sur l'image pour écouter!

Crédit enregistrement : Jean Fontaine pour la FAFM

Joyeuses Fêtes à toutes et à tous!





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

Vieillir chez soi - Un nouveau projet pour la nouvelle année!

La FAFM lance un projet qui a pour but d'aider les personnes aînées à vivre dans leur maison ou appartement plus longtemps, et du même coup, aider à diminuer l'isolement. Le projet <u>Vieillir chez soi</u> offrira une multitude de services bénévoles, à coûts modiques. Ce projet est financé par l'initiative <u>Bien vieillir chez soi</u> du

Gouvernement du Canada.



Nous cherchons votre appui pour la toute première étape. En répondant à un court sondage, aideznous à mieux connaître les besoins des personnes aînées dans les communautés francophones de la province, ainsi, à mieux répondre à ces besoins.

Sondage

Si vous êtes intéressé(e)s à devenir bénévole, merci d'écrire à <u>fafm.bvcs@gmail.com</u>, partager vos coordonnées (prénom, nom, numéro de téléphone) et préciser quels services bénévoles vous intéresse.

Grouille ou rouille 2024 – Réservez la date!



Voyages en groupe

En collaboration avec Travel Professionals International, la FAFM est heureuse d'annoncer des voyages en groupe. https://fafm.mb.ca/voyages-groupe/

Pour s'inscrire ou pour plus d'information, communiquez avec Shirley Noel, agente de voyage certifiée : 204 422-8326 • 204 791-8316 ou à snoel@tpi.ca



Programmation 2023-2024

Restez à l'écoute pour la programmation hiver 2023-2024. 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

ACTIVITÉ PHYSIQUE ANNÉE 2023-2024 Communiquez

Pickleball

LES MARDIS ET LES JEUDIS

avec nous pour connaître le tarif.

jusqu'à la fin mars 2024

Gym Ouest de l'USB

200, av de la Cathédrale Winnipeg INFORMATION & INSCRIPTION 204 235-0670 conseil55@fafm.mb.ca



Un GRAND MERCI à Francofonds pour la subvention qui aide à défrayer les frais de location pour le jeu de pickleball!

ConnectAînés

Le site web <u>ConnectAînés</u> offre une programmation qui permet aux personnes aînées de briser l'isolement tout en s'amusant et en apprenant!



Balados et séries audios de la FAFM



- Le nouveau projet de balados hebdomadaires « <u>Jamais trop tard</u> » 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. Soyez à l'écoute!
- La FAFM est fière de présenter une nouvelle mise en page de la série de capsules <u>Y'a pas d'âge</u> 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!

Écoutez la série audio <u>Tête à tête : Une rencontre entre deux âges</u>, sur le site web de la FAFM. « Tête à Tête » sert, entre autres, à valoriser les personnes de 50 ans et plus de la francophonie manitobaine tout en assurant un dialogue vers une autre génération. En adressant divers sujets, la chroniqueuse donne un coup d'œil sur la vie et la réalité des gens dans différentes milieux.



Une rencontre entre deux âges Au micro de Martine BORDELEAU



SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

Santé et les aîné(e)s

Consultez l'onglet <u>Santé</u> 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.

Découvrez les sports d'hiver!



Sports en français inc.

<u>Sports en français Inc.</u> cherche votre avis! Quelles sont les activités que vous aimeriez essayer cet hiver? Quand et à quelle fréquence? Faites part de vos préférences en répondant au sondage au lien suivant et aidez-les à adapter leur programmation et améliorer leurs services : <u>SONDAGE</u>



Guide de l'aidant naturel

Le *Guide de l'aidant naturel* est une ressource créée et réalisée par la FAFM. Disponible en format électronique sur le <u>site web de la FAFM</u>, vous pouvez aussi 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

<u>bibliothèque numérique</u> de ressources disponibles en français au niveau provincial et pancanadien.



Vieillissement et maladies chroniques : Profil des aînés canadiens

Message de l'administratrice en chef de la santé publique du Canada, Dr. Theresa Tam

La population canadienne vieillit. La plupart des aînés canadiens qui vivent dans la collectivité se disent heureux, satisfaits de leur vie et en bonne santé physique et mentale. Cependant, le processus de vieillissement peut entraîner de nombreuses difficultés. L'une d'entre elles est l'impact des maladies et des affections chroniques, qui peuvent affecter les activités de la vie quotidienne, réduire la qualité de vie et augmenter le risque de mortalité...

Lire le message au complet sur le <u>site web</u> du gouvernement. Cliquer sur l'image à droite pour consulter le Profil des aînés canadiens.

VIEILLISSEMENT ET MALADIES CHRONIQUES



Agence de la santal Public Health publique du Canada Agency of Canada Canada

Office régionale de la Santé

Renseignez-vous pour trouver plus rapidement les soins de santé appropriés : https://wrha.mb.ca/fr/temps-dattente/



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.



Clinique de vaccination

La prochaine clinique de vaccination contre la Covid et la grippe aura lieu en décembre.

Où : Centre d'accès Sant-Boniface – 170, rue Goulet

Quand: Le jeudi 28 décembre de 13 h à 18 h

Pour qui : Ouvert à tous, par rendez-vous 204-940-1155 ou sans rendez-vous

Société Alzheimer

- Bulletins de nouvelles Novembre 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/
- Balados sur la maltraitance envers les personnes aînées Écoutez ICI
- Restez sur la bonne voie en matière de vaccination!
 - Il est facile de rester sur la bonne voie avec vos vaccins contre la grippe saisonnière et la COVID-19. Plus d'infos : https://fafm.mb.ca/vaccins-protegez-vous/



AUTRES NOUVELLES ET RESSOURCES

Ville de Winnipeg – 311 Saint-Boniface
 Hello, bonjour! Le 311 Saint-Boniface vous permet d'obtenir des renseignements sur les services et les programmes municipaux en français et en anglais
 Pour en savoir davantage, cliquez ICI!



- Découvrez Personnes et culture Ville de Winnipeg
- <u>Services de bibliothèque en français</u> / <u>Tous les services</u> infos en anglais (Ville de Winnipeg)
- Ville de Winnipeg : inscrivez-vous au bulletin *Notre ville* (<u>page d'abonnement</u>) afin de se tenir au courant des services, programmes et renseignements utiles de la municipalité.



• Le Collectif LGBTQ* du Manitoba / Infolettre de décembre 2023

- Centre culturel franco-manitobain Rapport à la communauté, le 25 octobre 2023
- Les Amis du CCFM et Francofonds unissent leurs forces pour lancer un fonds de dotation!
- Bav'art Bulletin d'infos décembre 2023
- Réseau en immigration francophone du Manitoba Actualités de décembre 2023
- Message du ministre des Aînés Le 14 novembre 2023
- Aînés au Canada Page Facebook
- <u>Programmes et services pour les aînés</u> (Gouvernement du Canada)
- <u>Catalogue conférences, ateliers et formations</u> Par le biais de ce catalogue, la <u>Fédération des aînées et aînés</u> francophones du <u>Canada</u> (FAAFC) souhaite outiller ses associations membres pour qu'elles puissent soutenir les francophones de 50 ans et plus dans leur participation et leur contribution à la vitalité communautaire.
 - Série d'activités en virtuel ou en présentiel OU formations à la carte pour une plus grande opportunité d'apprentissage et de rehaussement des connaissances.



- Mouvement FrancoGénaire Faire front à l'âgisme par l'action! / Page Facebook
- Plateforme FrancSavoir Rejoignez <u>FrancSavoir</u> 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.

POUR VOUS DIVERTIR...

Fête de Noël

En parlant de divertissements...! La fête de Noël du 7 décembre 2023 fut un grand succès! Grand merci à la chorale de l'école Taché qui a su si bien nous divertir!



Théâtre Cercle Molière

Matinée pour les aîné.e.s au Théâtre Cercle Molière.

Réservez vos places dès maintenant : lnfo@cerclemoliere.com 204-233-8053

Plus d'infos : www.cerclemoliere.com



Rendez-vous des amis 2024!

Billets en vente dès le 8 janvier 2024.





MEMBRE : 20 \$ NON-MEMBRE: 25\$



POUR ACHETER VOS BILLETS, CONTACTEZ LE 233-ALLÔ 204-233-2556 · 1800-665-4443

Portes ouvrent à 11 h. / Service du repas à midi.

Aucun remboursement. / Places : premier arrivé, premier servi.

GRÂCE À L'APPUI DE









Petites annonces!

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!



Le bureau sera fermé
pendant le temps des fêtes,
soit du 25 décembre 2023 au 2 janvier 2024
inclusivement.



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 <u>direction@fafm.mb.ca</u>. Pour de plus amples renseignements : <u>https://fafm.mb.ca/devenez-membre/</u>

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