La Fédération des aînés de la francophonie manitobaine

INFOLETTRE DU 19 JANVIER 2024

« Je vous souhaite des rêves à n'en plus finir et l'envie furieuse d'en réaliser quelques-uns! »

~ Jacques Brel

Bonne année 2024 à toutes et à tous!

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+

➢ Mois de la sensibilisation à la maladie d'Alzheimer

« **Jamais trop tard** » - En ce mois de la sensibilisation à la maladie d'Alzheimer, Jean Fontaine s'entretient, dans ce nouveau balado, avec Brigitte Arondel-Parent, infirmière enregistrée, pour tenter de mieux comprendre les causes et les conséquences de cette maladie.

Bonne écoute!

Message du ministre de la Santé – Mois de la sensibilisation à la maladie d'Alzheimer

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

La FAFM lance ce 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 ***Vieillir chez soi*** offrira une multitude de services bénévoles, à coûts modiques.

Nous cherchons votre appui pour la toute première étape. En répondant à un court sondage, aidez-nous 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 fafm.bvcs@gmail.com, partager vos coordonnées (prénom, nom, numéro de téléphone) et préciser quels services bénévoles vous intéresse. Ce projet est financé par l'initiative *Bien vieillir chez soi* du Gouvernement du Canada.

➢ Dîner découverte

Dîner découverte du 11 janvier pour célébrer les joies de l'hiver et tisser des liens interculturels!

Merci aux partenaires et aux participant.e.s!

Financé par : Funded by:
Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada
Immigration, Refugees and Citizenship Canada

➢ Programmation 2023-2024

Inscrivez-vous dès maintenant aux activités HIVER 2023-2024. Consultez l'onglet suivant pour plus d'informations sur toutes les activités : https://fafm.mb.ca/activites-fafm/

FAFM Vivre Pleinement

Conseil des francophones 55+

PROGRAMMATION HIVER 2024

INSCRIVEZ-VOUS MAINTENANT! 204 235-0670
conseil55@fafm.mb.ca

ACTIVITÉS *physiques*

MARDI • 14 H JEUDI • 10 H du 9 jan au 28 mars	Pickelball	120 $ non membre 150 $	Gym Ouest Université de Saint-Boniface	EN PERSONNE
MERCREDI • 9 H 30 du 10 jan au 27 mars	Exercices vigoureux avec Monique Bohémier	77 $ non membre 99 $	Centre communautaire Winakwa	EN PERSONNE
MERCREDI • 10 H 30 du 10 jan au 27 mars	Conditionnement physique avec Kat Rother	84 $ non membre 108 $	Centre récréatif Notre-Dame	EN PERSONNE
JEUDI • 18 H du 11 jan au 28 mars	Karaté avec Eugène Fillion	84 $ non membre 108 $	Place Des Meurons	EN PERSONNE

PRATIQUES *douces*

LUNDI • 10 H du 8 jan au 25 mars	Yoga avec Bernice Parent	77 $ non membre 99 $	Club Éclipse	EN PERSONNE
MARDI • 13 H 30 du 23 jan au 26 mars	Bouger pour soulager l'arthrite avec Christelle Waldie et Monique Bohémier	GRATUIT	Place Des Meurons	EN PERSONNE
MARDI • 10 H du 9 jan au 26 mars	Yoga doux sur chaise avec Bernice Parent	GRATUIT	en ligne	EN LIGNE

ATELIER *d'information*

MERCREDI • 14 H 24, 31 jan et 7 fév	Équilibre et prévention des chutes avec Monique Bohémier	GRATUIT	Club Éclipse	EN PERSONNE

Grâce à l'appui de

FAFM La Fédération des aînés de la francophonie manitobaine · Conseil des francophones 55+ · SPORTS EN FRANÇAIS · FRANCOFONDS · Manitoba · Canada

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

FRANCOFONDS inc. LA FONDATION COMMUNAUTAIRE DU MANITOBA FRANÇAIS

➢ ConnectAînés

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

➢ Grouille ou rouille 2024

Réservez la date! Plus de détails à suivre au cours des prochains mois.
Grouille ou rouille 2024 :
https://fafm.mb.ca/grouille-ou-rouille/
Événements Grouille ou rouille antérieurs :
https://fafm.mb.ca/grouille-ou-rouille-2/

➢ Voyages en groupe

En collaboration avec Travel Professionals International, la FAFM est heureuse d'annoncer un voyage de groupe à Nashville, au Tennessee.

https://fafm.mb.ca/voyages-groupe/

Pour s'inscrire (la date limite est le 5 février) ou pour plus d'information, communiquez avec Shirley Noel, agente de voyage certifiée : 204 422-8326 / 204 791-8316 ou à snoel@tpi.ca.

➢ Balados et séries audios de la FAFM

❖ Le projet de balados hebdomadaires « **Jamais trop tard** » a comme objectif 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.

Restez à l'écoute!

❖ 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!

❖ Écoutez la série audio ***Tête à tête : Une rencontre entre deux âges***, 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.

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.

➢ Société Alzheimer

- Janvier – le mois de sensibilisation de l'Alzheimer
- Changer les mentalités - Découvrez comment vous pouvez nous aider à sensibiliser le public et combattre la discrimination et les jugements entourant les troubles neurocognitifs au Canada.
- Bulletins de nouvelles – Janvier 2024
- Société Alzheimer du Manitoba (programmation) : https://alzheimer.mb.ca/events/ (en anglais)
- Société Alzheimer du Canada – https://alzheimer.ca/fr (en français)
- Statistique Canada – StatsCANplus : Mois de la sensibilisation à la maladie d'Alzheimer

➢ Les proches aidants / aidants naturels

- Les prestataires de soins et les proches aidants en crise (Francopresse.ca – 02.01.2024)
- Proches aidants francophones : une vie entre manques et résilience (Radio-Canada.ca – 07.01.2024)

➢ 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/

➢ 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.

EN FRANÇAIS - HIVER 2023-2024

Sur place à Accès–Access Saint-Boniface
170 rue Goulet, Winnipeg

NOUVEAU
Trouble affectif saisonnier
Le jeudi 30 novembre, 16h à 17 h

La santé du cœur
Le jeudi 14 décembre, 17h à 19 h

Le diabète
Le mercredi 17 et le jeudi 18 janvier, 9 h 30 à 11 h 30

Santé rénale
Le mercredi 7 et le jeudi 8 février, 14 h à 16 h

IN ENGLISH - WINTER 2023-2024

On site at Accès–Access Saint-Boniface,
170 Goulet St., Winnipeg

NEW
Seasonal Affective Disorder
Thursday, November 30, 5:30 to 6:30 PM

Kidney Health
Wednesday, February 7 and Thursday, February 8,
5:00 to 7:00 PM

Centre de santé
Saint-Boniface

PROGRAMMES COMMUNAUTAIRES EN FRANÇAIS - PRINTEMPS 2024

Sur place à Accès–Access Saint-Boniface
170 rue Goulet, Winnipeg

L'arthrite
Le mercredi 13 mars, 16 h à 17 h 30

La santé du cœur
Le jeudi 21 mars, 9 h 30 à 11 h 30

Série sur l'ostéoporose
Les lundis 8, 15 et 22 avril, 14 h à 16h

Série sur le diabète : Séparer la réalité de la fiction
Le mercredi 17 et le jeudi 18 avril, 9 h 30 à 11 h 30

Santé rénale
Le mercredi 8 et le jeudi 9 mai, 9 h 30 à 11 h 30

En ligne

Goûter au changement
Les mercredis 15, 22 et 29 mai, 9 h 30 à 11 h 30

COMMUNITY PROGRAMS IN ENGLISH - SPRING 2024

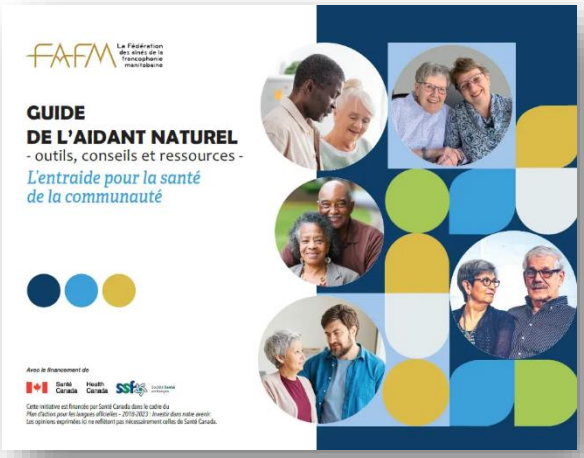
On site at Accès–Access Saint-Boniface,
170 Goulet St., Winnipeg

Arthritis
Wednesday, March 13, 2:00 to 3:30 PM

Osteoporosis Series
Mondays, April 8, 15 and 22, 9:30 to 11:30 AM

Kidney Health
Wednesday, May 8 and Thursday, May 9, 2:00 to 4:00 PM

➢ 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 site web de la FAFM, 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 bibliothèque numérique de ressources disponibles en français au niveau provincial et pancanadien.

AUTRES NOUVELLES ET RESSOURCES

- **Programme d'entrepreneuriat Femmes+**
  Ce programme outille les femmes de tous les horizons, incluant les femmes trans et les personnes non binaires (femmes+), afin de leur donner la confiance et les compétences nécessaires pour le démarrage de leur projet d'affaires.

  Tenant compte des traumatismes et s'ancrant à une philosophie féministe inclusive, décoloniale et accessible, cette formation assure un espace d'apprentissage positif. En étroite collaboration avec vos pairs, des spécialistes et des mentor·es d'expérience, vous apprendrez les bases de l'entrepreneuriat, élaborerez un plan d'affaires et établirez votre propre définition du succès.

  D'une durée de 9 semaines, ce programme est offert en français et en anglais.
  Cohortes à venir
  - Hiver 2024, en français : de janvier à avril 2024
  - Printemps 2024, en anglais : d'avril à juin 2024
  - Formulaire de candidature FR : https://form.jotform.com/232054509415956

  Page web bilingue: https://www.risehelps.ca/women-plus-entrepreneurship-program/

- **Bav'art** – Bulletin d'infos décembre 2023
- **Réseau en immigration francophone du Manitoba -** Actualités de janvier 2024

- **Aînés au Canada** – Page Facebook
- **Gouvernement du Canada** - Programmes et services pour les aînés
- **Mouvement FrancoGénaire** - Faire front à l'âgisme par l'action! / Page Facebook

- Catalogue conférences, ateliers et formations - Par le biais de ce catalogue, la **Fédération des aînées et aînés francophones du Canada** (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.

- **Plateforme FrancSavoir** – Rejoignez FrancSavoir pour apprendre, socialiser et découvrir!

La nouvelle programmation hiver/printemps pour les 50 ans+ est en ligne.

Voici un avant-goût du FESTIVAL FRANCSAVOIR. Faites vos réservations sur le site FrancSavoir.ca !

- 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
- Services de bibliothèque en français / Tous les services - infos en anglais (Ville de Winnipeg)

POUR VOUS DIVERTIR…

- **Centre culturel franco-manitobain** → **Le CCFM fête ses 50 ans en 2024!**

- **Rendez-vous des amis 2024 !**

Billets en vente!

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!

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

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