

*« Pâques est la fête de la vie,
de la joie et de l'espérance. »
- Antoine de Saint-Exupéry*

Joyeuses Pâques!



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

➤ Vieillir chez soi

La FAFM est fière de présenter son projet [Vieillir chez soi](#) visant les personnes âgées vulnérables qui habitent encore dans leur domicile. Notre objectif est de créer un réseau de bénévoles qui pourrait amener le support manquant à ces personnes.

Les services que les bénévoles pourraient offrir sont des visites amicales, du transport bénévole et des services de dépannage tel, par exemple, le déneigement, ménage, jardinage, ou petits travaux d'entretien de la maison.

Si vous, ou quelqu'un que vous connaissez, avez besoin d'aide, veuillez remplir le formulaire ci-dessous, appelez le 204-235-0670 ou envoyez un courriel à Justine à fafm.bvcs@gmail.com.

Dans l'espoir de rejoindre même les personnes les plus isolées, nous vous invitons à partager l'information avec votre entourage.

[Formulaire pour recevoir un service de transport gratuit](#)

**BESOIN D'AIDE POUR
VOS DÉPLACEMENTS ?**

Si vous avez 50 ans et plus et vous avez besoin de transport fiable et sécuritaire pour vos rendez-vous et commissions, contactez-nous dès maintenant.

204 235-0670 • fafm.bvcs@gmail.com

**Vieillir
CHEZ SOI**

UN PROGRAMME OFFERT PAR LA  La Fédération des aînés de la francophonie manitobaine

GRÂCE À L'APPUI DE  Canada

Formulaire pour bénévole du service de transport

BÉNÉVOLES RECHERCHÉS
pour offrir un transport sécuritaire
aux personnes âgées
dans votre communauté!

Hebdomadaire, mensuel ou par rendez-vous,
offrez votre temps comme bon vous semble.

Ça vous intéresse? Contactez-nous:
204 235-0670 • fam.bvcs@gmail.com



UN PROGRAMME OFFERT PAR LA **FAFM** La Fédération des aînés de la francophonie manitobaine GRÂCE À L'APPUI DE **Canada**

RETOUR SUR LE **SONDAGE / TIRAGE**

Merci de votre participation !

Ce dernier étant maintenant clos, il nous fait plaisir d'annoncer les récipiendaires des quatre cartes-cadeaux d'une valeur de 25 \$ chacune :

- Roxane Dupuis
- Louis Balcaen
- Lucille Dufresne-Labossière
- Joanne Lussier-Demers

Nous remercions chaleureusement chaque personne qui a participé au sondage. Votre contribution à ce processus nous permettra de mieux répondre aux besoins de la clientèle de la FAFM.

Nous passerons bientôt à l'analyse des données et nous en ferons rapport à l'assemblée annuelle de la FAFM au mois de septembre 2024.



➤ La FAFM embauche!

Pour plus de détails, cliquez [ICI!](#) Date de fermeture de l'offre : le 22 mars 2024.

POSTE CONTRACTUEL - TÉLÉTRAVAIL

Adjoint.e à la coordination de projet et d'activités

MANDAT

Sous la responsabilité de la direction générale, le / la titulaire sera responsable d'apporter un appui aux projets et aux activités de la FAFM. Les responsabilités sont les suivantes :

- Participer activement à l'organisation et la mise en oeuvre des activités propres aux divers projets de la FAFM, et ce en assurant un lien étroit avec les équipes internes et les partenaires externes.
- Assurer une communication étroite entre les membres de l'équipe, les bénévoles, les bénéficiaires, et les partenaires.
- Appuyer et soutenir l'équipe dans la gestion administrative des projets, telle, par exemple et entre autres, la coordination des réunions et la préparation de documents.

➤ Programmation 2023-2024

Les activités HIVER 2023-2024 se poursuivent jusqu'en fin mars. Consultez l'onglet suivant pour plus d'informations : <https://fafm.mb.ca/activites-fafm/> et restez à l'affût des activités PRINTEMPS 2024!



INSCRIVEZ-VOUS ! 204 235-0670

conseil55@fafm.mb.ca

ACTIVITÉS *physiques*

MARDI • 13 h 30 2 avril - 21 mai	Bouger pour soulager l'arthrite avec Christelle Waldie	gratuit	400, rue Des Meurons Entrez via la FAFM
MARDI • 14 h JEUDI • 10 h 2 avril - 23 mai	Pickelball	70 \$ 112 \$ non-membre	Université de Saint-Boniface gymnase Ouest
MERCREDI • 9 h 30 3 avril - 15 mai	Exercices vigoureux avec Monique Bohémier	35 \$ 50 \$ non-membre	Centre Winakwa 980, ch Winakwa
MERCREDI • 10 h 3 avril - 22 mai	Conditionnement physique avec Kat Rother	49 \$ 70 \$ non-membre	Centre récréatif Notre-Dame 271, av De la Cathédrale
JEUDI • 18 h 4 avril - 23 mai	Karaté avec Eugène Fillion	42 \$ 60 \$ non-membre	400, rue Des Meurons Entrez via la FAFM
VENDREDI • 10 h 5 avril - 17 mai	Musculation avec Monique Bohémier	25 \$ 40 \$ non-membre	via ZOOM

PRATIQUES *douces*

LUNDI • 10 h 1 avril - 20 mai	Yoga avec Doreen Wuckert	49 \$ 70 \$ non-membre	Club Éclipse 255, av de la Cathédrale
MARDI • 10 h 2 avril - 21 mai	Yoga Doux avec Bernice Parent	gratuit	via ZOOM
JEUDI • 10 h 45 4 avril - 23 mai	Yoga avec Simone Morin	49 \$ 70 \$ non-membre	400, rue Des Meurons Entrez via la FAFM

ATELIER *créatif*

JEUDI • 14 h 2 avril - 23 mai	Zentangle avec Denise Morier	gratuit	400, rue Des Meurons Entrez via la FAFM
---	--	----------------	---

Information / Inscription
204 235-0670 ou conseil55@fafm.mb.ca



➤ Rendez-vous des amis

Merci à toutes et tous de votre participation. Le rendez-vous des amis fut un grand succès! Hé Ho!



➤ Grouille ou rouille 2024

Réservez la date!

Grouille ou rouille 2024 :

<https://fafm.mb.ca/grouille-ou-rouille/>

Événements Grouille ou rouille antérieurs :

<https://fafm.mb.ca/grouille-ou-rouille-2/>

Nous sommes aussi à la recherche de bénévoles pour Grouille ou rouille 2024!



➤ 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 « aîné ». Une fois par mois, une émission multi(inter)culturelle sera animée.

Restez à l'écoute!



- ❖ La FAFM est fière de présenter 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.



➤ ConnectAînés

Le site web [ConnectAînés](#) offre une programmation qui permet aux personnes âgées de briser l'isolement tout en s'amusant et en apprenant!



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.

➤ Séances d'éducation gratuites

La [Fontaine de la santé](#), en partenariat avec [Espace Mieux-Être Canada](#), est ravie d'annoncer des séances d'éducation GRATUITES sur la science du bien-être pour les personnes en milieu de vie et plus âgées. Les séances éducatives seront livrées en anglais ou en **français** et sont conçues pour permettre aux individus d'appliquer la science du bien-être à leur vie au fur et à mesure qu'ils vieillissent.

Format: Virtuel

Coût: Gratuit

Inscription: www.fohmf.ca/fr

The Fountain of Health in partnership with Wellness Together Canada are pleased to announce FREE virtual educational opportunities to promote aging well.

- 1 The Art and Science of Aging Well**
Dates: February 23 @ 12 - 1 Eastern (French)
- 2 Optimal Aging 4-Week Workshop - Weekly Sessions**
Dates: February 20 - March 12 @ 3 - 4:30 Eastern
March 8 - March 28 @ 12 -1:30 Eastern (French) ←
- 3 Booster: THRIVE with Self-Compassion**
Dates: April 2 @ 3 - 4 Eastern
April 5 @ 12 -1 Eastern (French) ←

Register Now

www.fohwtc.ca/

info@fountainofhealth.ca



➤ Yoga au rural

Danèle Dequier, ancienne élève de l'École Pointe-des-Chênes, propose des cours de yoga en français au Centre communautaire Sainte-Agathe. Les prochaines séances sont les 3, 10 et 17 avril.

Plus d'infos : <https://www.la-liberte.ca/2024/03/13/le-temps-dune-respiration/>



➤ 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.



**PROGRAMMES COMMUNAUTAIRES
EN FRANÇAIS - PRINTEMPS 2024**

**COMMUNITY PROGRAMS
IN ENGLISH - SPRING 2024**

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

**On site at Accès—Access Saint-Boniface,
170 Goulet St., 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

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.



➤ **Société Alzheimer**

- [Les multiples facettes des troubles neurocognitifs au Canada](#)
- Bulletins de nouvelles Manitoba (anglais) – [Mars 2024](#)
- Société Alzheimer du Manitoba : <https://alzheimer.mb.ca/events/> (en anglais)

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

➤ **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-protégez-vous/>



AUTRES NOUVELLES ET RESSOURCES

• **Parlons cybersécurité !**

J'ai cliqué sur un courriel d'hameçonnage (phishing) ce matin. C'est une situation stressante et embarrassante, alors je partage l'expérience pour vous aider à apprendre de mon expérience. (Et je vous souhaite que ça ne se produise pas!). Lire l'article de Jennifer Marcheterre en cliquant [ICI!](#)



• **Bav'art** – [Bulletin d'infos mars 2024](#)

- **Sondages CCFM** - Votre avis compte ! Le Centre culturel franco-manitobain (CCFM) sollicite votre précieuse participation pour évaluer sa programmation artistique et culturelle en vous invitant à répondre à leurs sondages, qui aideront à mieux comprendre les besoins et les aspirations de notre communauté.

De plus, tentez de gagner une carte cadeau de 30 \$ pour le Café Postal à chaque sondage répondu. Cliquez [ICI](#) pour participer aux sondages.

• **Réseau en immigration francophone du Manitoba** - [Actualités de mars 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](#)

- **Programme de subvention Mon Rêve Santé et Bien-Être**

Ce programme a comme mission de soutenir les femmes d'expression française à réaliser un rêve qui appuie leur santé et bien-être tant mental que physique et/ou qui est intégralement lié aux déterminants de la santé. www.francofonds.org

Voici les critères d'éligibilité de demandeur de subvention

- Être une femme d'expression française;
- Être résidente du Manitoba;
- Avoir au moins 18 ans;
- Avoir un rêve qui appuie le bien-être mental ou la santé à la suite d'une période transitoire ou d'un vécu autour d'une épreuve de santé.

FRANCOFONDS
LA FONDATION COMMUNAUTAIRE DU MANITOBA FRANÇAIS

APPEL AUX DEMANDES DE SUBVENTIONS

Mon Rêve Santé et Bien-Être

Du Fonds Monique Ducharme Mon Rêve Santé & Bien-Être

en collaboration avec le **Centre de santé**
Saint-Boniface

Un défi de santé nous rappelle du temps qui passe vite et de ces projets qui restent encore sous les couverts. Et voilà donc le cadeau que nous offre cette traversée souvent difficile: ***l'envie de vivre pleinement chaque moment, de saisir les opportunités, de passer d'une idée à une action.***

Le programme de subvention **Mon Rêve Santé & Bien-Être** vise à **soutenir les femmes d'expression française au Manitoba à réaliser un rêve** qui appuie leur santé et bien-être tant mental que physique, en éliminant les barrières financières qui s'ajoutent aux facteurs déterminants de santé.

« Mon objectif, c'est d'aider les femmes à rêver mieux, car moi j'ai eu de la chance. »

Pour en savoir plus, allez sur:
www.francofonds.org/fonds/mon-reve

Avez-vous envie de soutenir un Rêve Santé et Bien-Être?
En 2024: votre don est doublé grâce à des fonds de jumelage!

NOUS ACCUEILLONS VOS DONNS EN LIGNE À WWW.FRANCOFONDS.ORG

- **Journée internationale de la femme**

Le 8 mars, nous soulignons la journée internationale des femmes! Une journée pour reconnaître et souligner, à l'échelle mondiale, les réalisations sociales, économiques, culturelles et politiques des femmes et des filles. Il s'agit aussi d'une occasion pour sensibiliser le public au progrès accompli dans la réalisation de l'égalité des genres et au travail qui reste à faire à cet égard.

En savoir plus : [Journée internationale des femmes](#)



- **Crédits d'impôts et outils pour faciliter la déclaration de revenus (Infos : Emploi et Développement social Canada et Service Canada)**

En ce moment, les gens ressentent les pressions de l'inflation. Les aînés. Les travailleurs. Tout le monde.

Le fait de produire votre déclaration de revenus à temps peut vous aider à bénéficier des mesures d'aide financière auxquelles vous avez droit, à temps et sans interruption de paiement.

Les prestations et les crédits, comme le Supplément de revenu garanti, vous permettent d'avoir plus d'argent dans vos poches et vous rendent la vie plus abordable.



Planifiez produire votre déclaration de revenus à temps – ou à l'avance! – au cours de la présente saison des impôts. Consulter l'article au complet sur le [site web de la FAFM](#) pour en apprendre davantage sur les crédits d'impôts et les outils pour faciliter votre déclaration de revenus!

COMPTOIR GRATUIT D'IMPÔTS ET DE PRESTATIONS

DU 4 MARS AU 22 AVRIL 2024

Préparation de déclaration annuelle d'impôt sur le revenu

Pour les résidents de St-Boniface et St-Vital ainsi que la population d'expression française de Winnipeg

170, rue Goulet

Pour être admissible

Votre revenu familial total doit être inférieur à:

- 35,000 \$ (personne seule) **ou**
- 45,000 \$ (couple*) **ou**
- 45,000 \$ (parent seul avec dépendant**)

*Les couples doivent remettre leur information ensemble.

**Pour chaque dépendant additionnel, 2 500 \$ peut être ajouté au revenu familial total.

Appelez pour obtenir la liste complète des critères d'éligibilité.

2 options de service

1) Service en personne

- Sur rendez-vous les lundis de 9h00 à 14h30
- Pour prendre rendez-vous: **204-945-6220**

2) Service par téléphone (LIMITÉ)

- appelez durant les heures d'ouverture suivantes:
 - Lundi au Vendredi de 9h00 à 16h00*
- *fermé entre 12h00 et 13h00*

Pour prendre rendez-vous ou pour le service par téléphone: **204-945-6220**

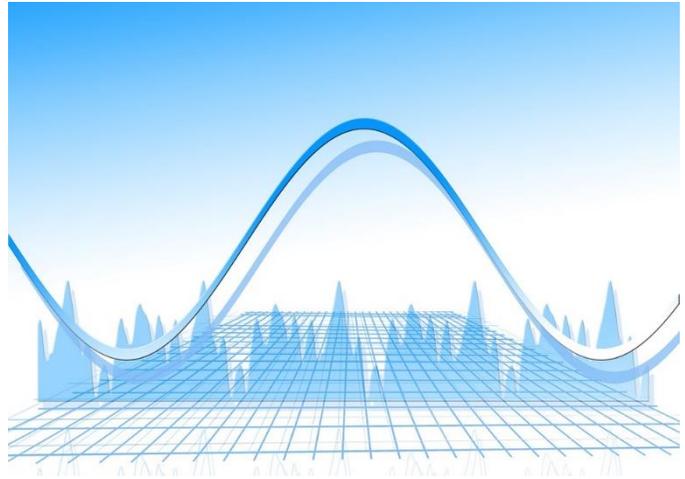
Le service est offert gratuitement par des bénévoles de **Community Financial Counseling Services** dans le cadre du **Programme communautaire des bénévoles en matière d'impôt** (PCBMI), en partenariat avec les **Centres de services bilingues du Manitoba** et le **Centre de santé Saint-Boniface**.



➤ Sondage Statistique Canada

Votre avis est important – Statistique Canada mène une consultation publique sur la **diffusion des données du Recensement de la population de 2026** jusqu'au **31 mars 2024**.

Le questionnaire de consultation en ligne offre aux utilisateurs de données une occasion de partager leurs commentaires en ce qui concerne les stratégies de diffusion associée à la gamme de produits et services du Recensement de la population de 2021 (y compris les produits de la géographie) au sein du Programme du recensement de Statistique Canada. L'objectif est de mesurer la satisfaction et de recueillir des suggestions afin de fournir un rapport en vue d'établir la gamme de produits et services, et la stratégie de diffusion du Recensement de la population de 2026.



Cliquez sur le lien pour accéder au questionnaire : [Accès à la consultation](#)

Si le lien **Accès à la consultation** ne fonctionne pas : Copiez le lien suivant <https://surveys-enquetes.statcan.gc.ca/form-formulaire/fr/login-connexion/load-charger/eggse8b5fe78c08b4c84bd3e1cd7bb7fa3e7> et collez-le dans la barre d'adresse de votre navigateur.

Veillez soumettre votre questionnaire rempli avant le **31 mars 2024**.

Bien que volontaire, votre participation est importante pour que les informations recueillies soient aussi précises et complètes que possible. Statistique Canada s'engage à respecter votre vie privée. Tous les renseignements personnels recueillis, utilisés, divulgués ou conservés par Statistique Canada sont protégés en vertu de la *Loi sur la protection des renseignements personnels*.

Pour des demandes liées à la consultation : 1-800-263-1136 (ATS : 1-800-363-7629*) / infostats@statcan.gc.ca. **Pour obtenir de l'aide technique ou pour d'autres renseignements** infostats@statcan.gc.ca

Pour obtenir des renseignements supplémentaires, veuillez consulter : www12.statcan.gc.ca/consultationdediffusion2026.

Nous vous remercions à l'avance de votre participation.
Bureau de gestion du recensement | Census Management Office
Statistique Canada | Statistics Canada

POUR VOUS DIVERTIR...

➤ Festival de film français

En ce mois de la Francophonie, M. Emmanuel Perez, directeur, et toute l'équipe de l'Alliance Française du Manitoba (AFM) ont le plaisir de vous inviter à participer à la 9^e édition du Festival du Film Français à Winnipeg qui aura lieu du vendredi 29 au dimanche 31 mars 2024 à la Cinémathèque Dave Barber, 100 Arthur Street.

Au [programme](#) cette année 8 films en français (sous-titrés en anglais) de la comédie à la tragédie, en passant par l'aventure et le drame.

Pour plus de détails, cliquez [ICI](#) !



➤ **Plateforme FrancSavoir** – Rejoignez [FrancSavoir](https://francsavoir.ca) pour apprendre, socialiser et découvrir!



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

PLAISIR D'APPRENDRE

25 MARS 2024
14 h à 15 h 30 HEURE DE L'EST

GRATUIT
INSCRIPTION SUR LA PLATEFORME francsavoir.ca

Financé en partie par le gouvernement du Canada par le biais du Programme Nouveaux Horizons pour les aînés **Canada**

Histoire du Canada en 5 parties: Le déclin d'une puissance moyenne, 1993 - 2023

ANIMÉ PAR **Stéphane Guevremont Ph.D.**



PAUSE MIEUX-ÊTRE

8 AVRIL 2024
9 h à 10 h 15 HEURE DE L'EST

GRATUIT
INSCRIPTION SUR LA PLATEFORME francsavoir.ca

Financé en partie par le gouvernement du Canada par le biais du Programme Nouveaux Horizons pour les aînés **Canada**

Mieux vieillir grâce au yoga?

ANIMÉ PAR **Carole Morency**



SÉRIE ATELIERS

9 AVRIL 2024
18 h à 19 h 30 HEURE DE L'EST

GRATUIT
INSCRIPTION SUR LA PLATEFORME francsavoir.ca

Financé en partie par le gouvernement du Canada par le biais du Programme Nouveaux Horizons pour les aînés **Canada**

En cas d'urgence médicale à domicile, êtes-vous prêts?

ANIMÉ PAR **Tania Dupuis**



PLAISIR D'APPRENDRE

16 AVRIL 2024
14 h à 15 h 30 HEURE DE L'EST

GRATUIT
INSCRIPTION SUR LA PLATEFORME francsavoir.ca

Financé en partie par le gouvernement du Canada par le biais du Programme Nouveaux Horizons pour les aînés **Canada**

L'histoire de la vieillesse: Plus que ça change, plus que c'est pareil !

ANIMÉ PAR **Mario Paris, Ph.D.**



Petites annonces !

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



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



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

CONSULTEZ TOUTES LES INFOLETTRES
SUR LE SITE WEB DE LA FAFM :
[HTTPS://FAFM.MB.CA/INFOLETTRES](https://fafm.mb.ca/infolettres)

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/>