



Brisons l'isolement avec **ConnectAînés**

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



Aimez-vous parler ou écouter la langue française?

Aimez-vous le contact social avec d'autres personnes et qui apprécie les discussions de groupe?

Aimez-vous participer à des activités amusantes et/ou des programmes éducatifs de santé et de bien-être?

Vous pourriez faire tout cela sans quitter le confort de votre domicile avec ConnectAînés!

Comment fonctionne ConnectAînés ?

Inscrivez-vous pour les programmes qui vous intéressent en contactant la FAFA.

Vous pouvez vous inscrire à n'importe quel moment.

- Notez votre session dans votre calendrier ou dans votre agenda.
- S'il y a du matériel ou des documents nécessaires pour les sessions dans lesquelles vous êtes inscrites, la FAFA vous les enverra par poste ou courriel avant votre session.
- Quelques minutes avant votre programme, suivez les instructions sur les pages suivantes pour vous joindre à l'appel.

CODE DE CONDUITE

Valeurs et règlements à respecter par chaque participant du programme ConnectAînés – Senior Centre Without Walls

- Un comportement courtois.
- Le respect mutuel, l'équité et l'égalité.
- Laissez chaque participant contribuer et veuillez ne pas dominer la conversation.
- Veuillez laisser le facilitateur guider et diriger le groupe.
- La diversité et les droits humains des autres, incluant ceux reliés à leur origine nationale ou ethnique, religion, âge, sexe, identité sexuelle, orientation sexuelle, état civil, état familial, statut économique, et tous handicaps physiques ou mentaux.
- Veuillez respecter tous les membres du groupe et leurs opinions, même si vous n'êtes pas d'accord.
- Aucun commentaire irrespectueux n'est permis.
- Si vous avez des problèmes avec un membre du groupe, veuillez contacter le personnel de ConnectAînés – SCWW directement (la FAFA).

Rester connecté

01

Notre site internet

Retrouvez le calendrier de nos activités et inscrivez-vous directement en ligne.

www.fafalta.ca

02

Notre infolettre

Chaque mois, recevez en détail les nouvelles de la FAFA! Vous serez mis au courant du programme des activités à venir, des informations qui concernent les aînés et des actualités de nos partenaires du réseau francophone albertain.

Programme Hiver 2023 (Janvier à Avril)

Recevez chaque vendredi le calendrier des activités
ConnectAînés de la semaine à venir dans votre boîte mail!

Rendez-vous sur la page d'accueil du site de la FAFA pour
rejoindre notre liste de contact en s'abonnant à
l'infolettre!



JANVIER

LE MERCREDI 17 JANVIER À 10H30 *Session nutrition*

Sujet: La dénutrition chez les personnes vieillissantes et comment prévenir les carences Cette session, présentée par Céline Bossé, sera l'occasion de poser des questions sur la dénutrition ainsi que les conséquences chez les personnes âgées.

LE JEUDI 25 JANVIER À 13H30

Session de bien-être, détente et management du stress

Sujet : La méditation

La session de méditation dirigée par Astrid Rekki a pour objectif d'apprendre la créativité, la compassion, le bien-être pour soi et pour les autres, l'acceptation, le non-jugement. La connexion à nous-mêmes, et à quelqu'un d'autre, pour se sentir mieux dans son propre corps. Utiliser des outils de gestion du stress, se reconnecter, lâcher prise, guérir et faire la paix avec son enfant intérieur. Sortir de sa zone de confort, oser l'impossible au quotidien. Devenez le meilleur de vous-même.

LE MARDI 23 JANVIER À 13H30 *Session d'écriture*

Sujet: Le plaisir des mots

Ateliers d'écriture au cours desquels Jocelyne Verret propose des amorces variées pour stimuler la créativité des participant.e.s : un mot, une phrase, une image, une musique... et chacun donne libre cours à son imagination. Partage des écrits dans une atmosphère de convivialité.

LE VENDREDI 26 JANVIER À 10H30 *Session culinaire*

Sujet: Cuisinons ensemble: le Maroc

Dans le cadre de la diversité culturelle, nos aînés cuisineront ensemble sous la supervision de Saadia Ait des plats typiques. Nous aurons au menu une salade d'aubergines, un dessert cake à l'orange et une boisson thé à la menthe fraîche. Le nombre de participants étant limité à 10, nous vous invitons à vous inscrire en avance.

P.S. La liste des ingrédients sera fournie une semaine avant et la FAFA remboursera 35\$ à chaque participant. Des conditions s'appliquent.

LE MERCREDI 24 JANVIER À 10H30 *Session de jardinage*

La session de jardinage dirigée par Odette Dionne sera une session où elle parlera des semis intérieurs.

LE LUNDI 29 JANVIER À 10H00 *Session de conversation*

Sujet: Groupe de soutien aux proches aidants

Ce groupe est l'occasion de rencontre entre proches aidants afin de partager les expériences, se donner des conseils, se reconforter auprès des siens.

La conférence du mois

Mercredi 31 janvier à 10h30

Sujet: Du livre au cinéma: Germinal/Émile Zola/Claude Berri

Conférencier: Bernard Salva

Contenu de la conférence

La conférence s'attachera à présenter des scènes extraites du roman et d'analyser, dans un style interactif avec le public, comment le film les a mises en scène.

Synopsis

Renvoyé de son atelier pour avoir giflé son patron, l'ouvrier Étienne Lantier se retrouve au chômage. Embauché aux mines de Montsou, dans le Nord de la France, il découvre les conditions de travail effroyables et les injustices endurées par les mineurs. Lorsqu'une grève se déclenche, ce socialiste convaincu en prend la tête et fait face à la troupe. Cette expérience fera de lui «un soldat raisonneur de la révolution».

Fafa rassembler

Brisons l'isolement avec
ConnectAînés

La conférence du mois
Germinal, du livre au film
Bernard Salva

Mercredi 31 janvier
à 10h30

Présenté en version hybride

Scannez le code pour
rejoindre la réunion

Patrimoine
canadien

Fédération des aînés et aînées
francophones du Canada

FÉVRIER

LE VENDREDI 02 FÉVRIER À 15H30 *Session d'activité intergénérationnelle*

Sujet : Raconte-moi ton histoire

Cette session consiste à organiser une rencontre virtuelle entre les jeunes et les aînés, où ces derniers auront l'occasion de partager leurs histoires de vie.

Les jeunes pourront poser des questions sur le passé, les expériences et les souvenirs des aînés. Cela permettra de créer un lien intergénérationnel fort, d'apprendre des uns des autres et de favoriser la compréhension mutuelle.

LE MERCREDI 14 FÉVRIER À 10H30 *Session de jardinage*

La session de jardinage dirigée par Odette Dionne est une session où l'on parle des défis, des avancées, des réussites au niveau du jardinage.

LE MARDI 06 FÉVRIER À 13H30 *Session d'écriture*

Sujet: Le plaisir des mots

Ateliers d'écriture au cours desquels Jocelyne Verret propose des amorces variées pour stimuler la créativité des participant.e.s : un mot, une phrase, une image, une musique... et chacun donne libre cours à son imagination. Partage des écrits dans une atmosphère de convivialité.

LE MARDI 20 FÉVRIER À 13H30 *Session d'écriture*

Sujet: Le plaisir des mots

Ateliers d'écriture au cours desquels Jocelyne Verret propose des amorces variées pour stimuler la créativité des participant.e.s : un mot, une phrase, une image, une musique... et chacun donne libre cours à son imagination. Partage des écrits dans une atmosphère de convivialité.

LE MERCREDI 07 FÉVRIER À 13H30 *Session d'information*

Sujet: Les préjugés: et si on en parlait?

Cette session présentée par Dr Abdoulaye Yo.

LE JEUDI 22 FÉVRIER À 10H30 *Session d'information*

Sujet: La culture Libyenne: entre tradition et modernité

La Libye, pays d'Afrique du Nord baigné par la Méditerranée, incarne une riche histoire, et un patrimoine et culture immenses. Cette nation est le reflet d'un passé façonné par des influences variées, des civilisations antiques aux empires coloniaux, créant un paysage historique vivant.

LE VENDREDI 9 FÉVRIER À 13H30 *Session de bien-être, détente et management du stress*

Sujet : La méditation

La session de méditation dirigée par Astrid Rekki a pour objectif d'apprendre la créativité, la compassion, le bien-être pour soi et pour les autres, l'acceptation, le non-jugement. La connexion à nous-mêmes, et à quelqu'un d'autre, pour se sentir mieux dans son propre corps. Utiliser des outils de gestion du stress, se reconnecter, lâcher prise, guérir et faire la paix avec son enfant intérieur. Sortir de sa zone de confort, oser l'impossible au quotidien. Devenez le meilleur de vous-même.

LE LUNDI 26 FÉVRIER À 10H00 *Session de conversation*

Sujet: Groupe de soutien aux proches aidants

Ce groupe est l'occasion de rencontre entre proches aidants afin de partager les expériences, se donner des conseils, se reconforter auprès des siens.

LE MARDI 13 FÉVRIER À 10H00 *Session santé*

Sujet: Gestes de premiers soins

Cette session présentée par Sylvie Lebihan de l'Alberta Health Services, sera l'occasion pour vous de lui poser toutes vos questions.

LE MERCREDI 28 FÉVRIER À 10H30 *Session de jardinage*

La session de jardinage dirigée par Odette Dionne est une session où l'on parle des défis, des avancées, des réussites au niveau du jardinage.

La conférence du mois

Mercredi 21 février à 10h30

Sujet: Du livre au cinéma: Hiroshima mon amour/Marguerite Duras/Alain Resnai

Conférencier: Bernard Salva



Brisons l'isolement avec
ConnectAînés

La conférence du mois
Hiroshima mon amour, du livre au film
Bernard Salva



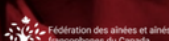
Scannez le code pour rejoindre la réunion

Mercredi 21 février à 10h30

Présenté en version hybride



Patrimoine canadien



Fédération des aînés et aînées francophones du Canada

MARS

LE MARDI 19 MARS À 13H30 *Session d'écriture*

Sujet: Le plaisir des mots

Ateliers d'écriture au cours desquels Jocelyne Verret propose des amorces variées pour stimuler la créativité des participant.e.s : un mot, une phrase, une image, une musique... et chacun donne libre cours à son imagination. Partage des écrits dans une atmosphère de convivialité.

LE MARDI 05 MARS À 13H30 *Session d'écriture*

Sujet: Le plaisir des mots

Ateliers d'écriture au cours desquels Jocelyne Verret propose des amorces variées pour stimuler la créativité des participant.e.s : un mot, une phrase, une image, une musique... et chacun donne libre cours à son imagination. Partage des écrits dans une atmosphère de convivialité.

LE MERCREDI 20 MARS À 13H30 *Session d'information*

Sujet: La liberté d'expression et les réseaux sociaux
Cette session présentée par Dr Abdoulaye Yo.

LE VENDREDI 8 MARS À 13H30 *Session de bien-être, détente et management du stress*

Sujet : Méditation

La session de méditation dirigée par Astrid Rekki a pour objectif d'apprendre la créativité, la compassion, le bien-être pour soi et pour les autres, l'acceptation, le non-jugement. La connexion à nous-mêmes, et à quelqu'un d'autre, pour se sentir mieux dans son propre corps. Utiliser des outils de gestion du stress, se reconnecter, lâcher prise, guérir et faire la paix avec son enfant intérieur. Sortir de sa zone de confort, oser l'impossible au quotidien. Devenez le meilleur de vous-même.

LE LUNDI 25 MARS À 10H00 *Session de conversation*

Sujet: Groupe de soutien aux proches aidants

Ce groupe est l'occasion de rencontre entre proches aidants afin de partager les expériences, se donner des conseils, se reconforter auprès des siens.

LE MARDI 12 MARS À 10H00 *Session santé*

Sujet: L'aide à mourir

Cette session présentée par Sylvie Lebihan de l'Alberta Health Services, sera l'occasion pour vous de lui poser toutes vos questions.

LE MERCREDI 27 MARS À 10H30 *Session de jardinage*

La session de jardinage dirigée par Odette Dionne est une session où l'on parle des défis, des avancées, des réussites au niveau du jardinage.

LE MERCREDI 13 MARS À 10H30 *Session de jardinage*

La session de jardinage dirigée par Odette Dionne est une session où l'on parle des défis, des avancées, des réussites au niveau du jardinage.

La conférence du mois

Jeudi 14 mars à 10h30

Sujet: L'Islam maghrébine, conquêtes et cultures en fusion

Conférencière: Amna El Jadie

L'histoire du Maghreb, façonnée par les conquêtes et les guerres de succession, révèle une fusion complexe entre l'Islam et les cultures autochtones. Les premières conquêtes ont introduit l'Islam, transformant profondément la région. Les Berbères, acteurs essentiels, ont enrichi l'Islam maghrébin par leur contribution culturelle. Malgré les conflits dynastiques, cette histoire témoigne de la résilience des peuples maghrébins et de la pérennité d'une identité culturelle et religieuse unique.



Brisons l'isolement avec
ConnectAînés

DiversAînés
Des activités interculturelles et d'accueil

La conférence du mois
L'Islam maghrébine: conquêtes et cultures en fusion, Amna El Jadie



Scannez le code pour rejoindre la réunion

Jeudi 14 mars
à 10h30

Présenté en version hybride



La conférence du mois

Jeudi 03 avril à 13h30

Sujet: [Les grands empires africains: L'empire Manding](#)

Conférencier: Dr Abdoulaye Yo



LE VENDREDI 5 AVRIL À 13H30

Session de bien-être, détente et management du stress

Sujet : Méditation

La session de méditation dirigée par Astrid Rekki a pour objectif d'apprendre la créativité, la compassion, le bien-être pour soi et pour les autres, l'acceptation, le non-jugement. La connexion à nous-mêmes, et à quelqu'un d'autre, pour se sentir mieux dans son propre corps. Utiliser des outils de gestion du stress, se reconnecter, lâcher prise, guérir et faire la paix avec son enfant intérieur. Sortir de sa zone de confort, oser l'impossible au quotidien. Devenez le meilleur de vous-même.

LE MARDI 23 AVRIL À 13H30

Session d'écriture

Sujet: Le plaisir des mots

Ateliers d'écriture au cours desquels Jocelyne Verret propose des amorces variées pour stimuler la créativité des participant.e.s : un mot, une phrase, une image, une musique... et chacun donne libre cours à son imagination. Partage des écrits dans une atmosphère de convivialité.

LE MARDI 09 AVRIL À 13H30

Session d'écriture

Sujet: Le plaisir des mots

Ateliers d'écriture au cours desquels Jocelyne Verret propose des amorces variées pour stimuler la créativité des participant.e.s : un mot, une phrase, une image, une musique... et chacun donne libre cours à son imagination. Partage des écrits dans une atmosphère de convivialité.

LE MERCREDI 24 AVRIL À 10H30

Session de jardinage

La session de jardinage dirigée par Odette Dionne est une session où l'on parle des défis, des avancées, des réussites au niveau du jardinage.

LE MERCREDI 10 AVRIL À 10H30

Session de jardinage

La session de jardinage dirigée par Odette Dionne est une session où l'on parle des défis, des avancées, des réussites au niveau du jardinage.

Vous souhaitez participer aux activités en ligne mais vous ne disposez pas du matériel nécessaire ?

La FAFA vous prête des tablettes!

Pour vous inscrire, téléphonez au 780-465 8965 ou envoyez un courriel à fafa@fafalta.ca

Si vous souhaitez plus d'informations sur le programme ou si vous désirez vous inscrire pour une session, veuillez nous contacter.

Téléphone : 780-465-8965
Courriel : calgary@fafalta.ca