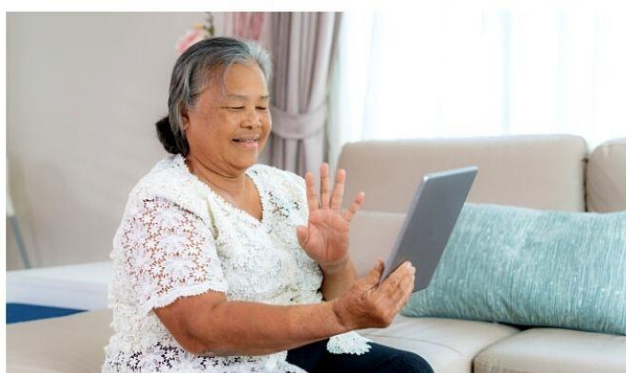
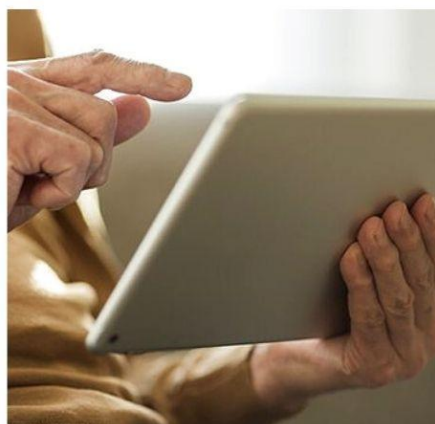
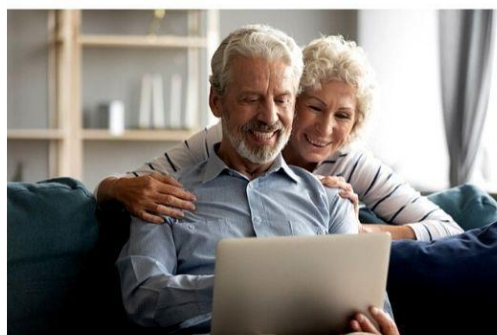
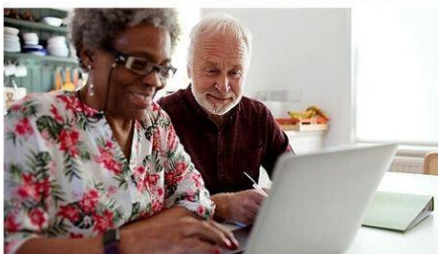


Fafa



Programmation
virtuelle pour les
francophones
50+

**AÎNÉS
EN
LIGNE**

JANVIER À AVRIL 2022

Aînés en ligne

Aînés en ligne est un programme virtuel qui offre aux francophones âgés de 50 ans et plus la possibilité de participer à une variété d'activités sans quitter le confort de leur domicile. Ces sessions virtuelles se déroulent au travers de l'application ZOOM.

Comment fonctionne Aînés en ligne ?

1. Inscrivez-vous pour les programmes qui vous intéressent en contactant la FAFA.
2. Notez vos activités virtuelles dans votre calendrier ou dans votre agenda.
3. S'il y a du matériel ou des documents nécessaires pour les sessions dans lesquelles vous êtes inscrites, la FAFA vous les enverra par voie postale ou courriel avant votre session.
4. Quelques minutes avant votre programme, vous allez recevoir un courriel avec un lien Zoom. Veuillez cliquer sur le lien Zoom environ 5 minutes avant l'heure de début de votre programme virtuel pour vous connecter à la session.

Contactez la FAFA pour vous inscrire !

Téléphone : 825.203.3607

Courriel : info@fafalta.ca

Code de conduite

Valeurs et règlements à respecter par chaque participant :

- Un comportement courtois.
- Le respect mutuel, l'équité et l'égalité.
- Laissez chaque participant contribuer et veuillez ne pas dominer la conversation.
- Veuillez laisser l'intervenant guider et diriger le groupe.
- Respectez 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 la FAFA directement.

PROGRAMMATION HIVER 2022

Veuillez noter qu'il existe deux types d'inscription.

1. **À la carte** : ces sessions peuvent être prises indépendamment des autres dans la série.
2. **À la série** : vous serez inscrit à toutes les sessions de la série.

Le plaisir des mots

Jocelyne Verret Chiasson

Jours et heures : les mardis de 13h30 à 14h30

Nombre de sessions et dates : 10 sessions entre le 18 janvier et le 22 mars

Inscriptions : à la carte

Places limitées ? Oui (maximum de 10 participants)

Cette série de dix sessions écriture créative s'adresse tout particulièrement aux participantes ayant suivi les sessions de Jocelyne au cours de la dernière année, car il y aura une continuation du travail amorcé durant les sessions de 2021. Le format demeurera sensiblement le même : jouer avec les mots afin de démystifier l'écriture ; chasser la peur d'écrire au moyen d'amorces et de modèles simples. On écrit un mot, une phrase, un paragraphe, une histoire, un vers, une strophe, un poème...

Génération Interconnectées

Chantiers Jeunesse

Jours et heures : les lundis de 13h15 à 14h15

Nombre de sessions et dates : 5 sessions entre le 17 janvier et 23 février exceptés le 24 janvier et le 21 février

Inscriptions : à la série

Places limitées ? Oui, (maximum de 10 participants)

Conversations intergénérationnelles enrichissantes entre des personnes âgées membres de la Fédération des aînés francophones de l'Alberta et des élèves du Conseil des écoles publiques de l'Est de l'Ontario; en partenariat avec Chantiers jeunesse.

Cuisine communautaire

Carelle Fabiola Lahouri

Jours et heures :

Une fois par mois, les mercredis de 10h00 à 11h30

Nombre de sessions et dates : 4 sessions entre le 19 janvier et le 20 avril

Inscriptions : à la carte

Places limitées ? Oui (maximum de 10 participants)

Apprendre des autres, c'est s'enrichir soi-même. Ces ateliers de cuisine sont un canal pour l'acceptation et la compréhension culturelles des autres en passant par l'Afrique, l'Europe et l'Amérique. À travers les plats proposés, nous (re)découvrirons le monde dans les assiettes. La cuisine détend, cultive, et réjouit.

Vous recevrez une semaine avant la liste des ingrédients et à la fin la recette au complet.

Atelier des arts et bricolage

Centre d'arts visuels de l'Alberta

Jours et heures : les mercredis deux fois par mois de 13h30 à 15h00

Nombre de sessions et dates : 8 sessions entre le 26 janvier et le 27 avril

Inscriptions : à la carte (*Il faut s'inscrire au minimum 2 semaines à l'avance pour chaque session afin de laisser le temps aux matériaux d'arriver chez vous avant la session*)

Places limitées ? Oui (maximum 10 participants)

Il est programmé que chaque séance porte sur un thème et un format artistique différent.

Chaque séance sera dirigée par un artiste à distance. Le matériel artistique sera livré aux participants quelques jours avant la séance à leur domicile directement. Les participants auront l'occasion d'interagir avec les artistes en posant des questions et repartiront à la fin de chaque séance avec un travail fini. Cette activité est menée en partenariat avec le Centre artistique visuel de l'Alberta (CAVA).

Le mercredi 26 janvier : Mariam Qureshi - Peinture acrylique

Le mercredi 02 février : Mariam Qureshi - Peinture acrylique

Le mercredi 16 février : Sylvie Pinard - Peinture acrylique

Le mercredi 02 mars : Doris Charest - Peinture aquarelle

Le mercredi 23 mars : Doris Charest - Peinture aquarelle

Le mercredi 30 mars : Alethe Kaboré - Couture

Le mercredi 13 avril: Alethe Kaboré - Couture

Le mercredi 27 avril : Sylvie Pinard - Peinture acrylique

Le jardinage

Odette Dionne

Heures : Les mercredis deux fois par mois de 10h30 à 11h30

Nombre de sessions et dates : 8 sessions entre le 12 janvier et le 27 avril

Inscriptions : à la carte

Places limitées ? Non

Avec sa formule conseils-échanges sur le jardinage, cet atelier est le prolongement des quatre sessions sur le jardinage qui ont été données en automne. Il sera question d'avoir dans le mois une session sur le jardin pratique et une autre sur un sujet en particulier. Cet atelier se tiendra deux fois par mois pendant la saison d'hiver. Il est aussi ouvert à ceux qui n'ont pas pu assister aux quatre sessions précédentes.

Le mercredi 12 janvier: La micro-culture avec Éliane Colin

Le mercredi 26 janvier: Discussion sur le jardin pratique

Le mercredi 2 février: La culture hydroponique avec Odette Dionne

Le mercredi 23 février: Discussion sur le jardin pratique

Le mercredi 02 mars: La culture de champignon avec Éliane Colin

Le mercredi 23 mars: Discussion sur le jardin pratique

Le mercredi 06 avril: Exposé sur une expérience en jardinage avec Réjean Leroux

Le mercredi 27 avril: Les semis avec Marcel Normandeau

Marche vers le futur

La Fédération du Sport Francophone de l'Alberta

Heures : Les jeudis de 10h00 à 12h00

Nombre de sessions et dates : 12 sessions entre le 13 janvier et le 14 avril excepté le 17 février

Inscriptions : à la série

Places limitées ? Oui

Il s'agit d'une formation de 12 semaines consécutives à destination des personnes de plus de 55 ans sédentaires, pour aider à la prévention des chutes.

Les 1^{ère} et 12^e séances sont réservées à l'évaluation individuelle de chaque participant, voir si le programme leur convient, et évaluer leurs progrès. Les 10 autres sessions durent 1h30 à 2h chacune, avec le visionnement d'une capsule vidéo d'environ 20 minutes, suivie d'un partage et d'exercices physiques adaptés pendant environ 45 min. Un animateur formé donnera la formation, assisté d'un assistant si les participants sont regroupés.

Nos grands amis

Le Centre d'Appui Familial Sud de l'Alberta

Heures : Les jeudis de 17h00 à 18h00

Nombre de sessions et dates : 6 sessions entre le 20 janvier et le 14 avril excepté le 17 février

Inscriptions : à la carte

Places limitées ? Non

Ce programme est basé sur la solidarité entre les générations. Au gré des rassemblements, des baby-boomers aux générations X et Y en passant par les Grands Amis, tous se côtoient dans le plaisir et le partage.

Des activités thématiques sportives, culturelles, ludiques ou encore créatives telles que l'initiation à la danse, aux nouvelles technologies, aux échanges de recettes de cuisine et bien plus encore seront proposées au cours de 6 séances sous format virtuel.

Cette mixité crée des expériences de vie intergénérationnelles d'une grande richesse.

Veillez contacter la FAFA pour recevoir plus d'informations sur les sessions



Financé en partie par le
gouvernement du Canada par le biais
du Programme de partenariats pour le
développement social

Canada

Fafa