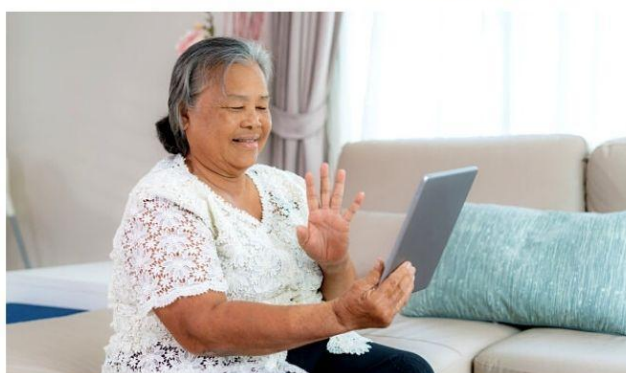
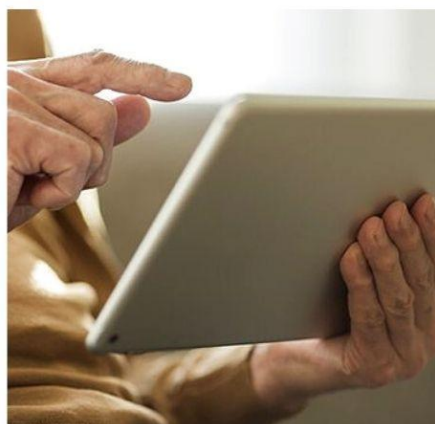
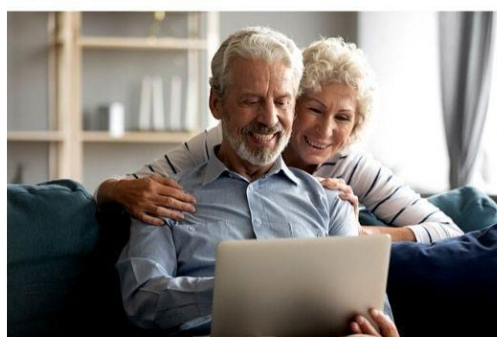


Fafa



Programmation
virtuelle pour les
francophones
50+

**AÎNÉS
EN
LIGNE**

SEPTEMBRE À DÉCEMBRE 2021

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 AUTOMNE 2021

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.

Formation Zoom

Gary Ouellet

Heures : les mercredis de 10h30 à 11h30 et le jeudi à 13h30

Nombre de sessions et dates : 3 sessions entre le 6 et le 28 octobre

Inscriptions : à la carte

Places limitées ? Oui (maximum 12 participants)

Le but de cette session est de démarrer votre curiosité et d'apporter à votre portée, un outil de communication qui vous servira pleinement. Zoom, une application de vidéoconférence qui permet de créer, en quelques secondes, une réunion vidéo au cours de laquelle vous pourrez voir vos collègues, envoyer des messages textuels et des fichiers, mais aussi partager l'affichage du bureau et des applications de votre PC.

Inscrivez-vous à l'une de ces sessions pour mieux connaître Zoom, un excellent moyen de vous familiariser avec l'application utilisée pour de nombreux programmes virtuels, notamment ceux du programme 'Aînés en ligne'.

Plus d'informations seront fournies aux participants lors de leur inscription et avant l'heure prévue de la session.

Le plaisir des mots

Jocelyne Verret Chiasson

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

Nombre de sessions et dates : 9 sessions entre le 19 octobre et le 14 décembre

Inscriptions : à la carte

Places limitées ? Oui (maximum de 10 participants)

Cette série de six sessions d'écriture créative vise à encourager le/la participant/e à jouer avec les mots afin de démystifier l'écriture. On chasse 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...

Gymnastique relaxante

La coalition des femmes de l'Alberta

Jours et heures : les jeudis de 10h30 à 11h30

Nombre de sessions et dates : 8 sessions entre le 14 octobre et le 9 décembre excepté le 11 novembre

Inscriptions : à la carte

Places limitées ? Non

Un échauffement de 10 minutes, suivi par des mouvements cardio-vasculaires (low impact) pour stimuler le système cardio vasculaire ainsi que le cerveau, des exercices de renforcement musculaires (y compris abdos), des exercices d'équilibre et terminer avec 10 minutes d'étirement.

Atelier des arts et bricolage

Centre d'arts visuels de l'Alberta

Jours et heures : les mercredis de 13h30 à 15h00

Nombre de sessions et dates : 10 sessions entre le 13 octobre et le 15 décembre

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.

Le mercredi 13 octobre : Alodie Larochelle - Création de journaux d'art (bricolage)

Le mercredi 20 octobre : Sylvie Pinard - Fleurs sauvages (peinture acrylique et dessin pastel)

Le mercredi 27 octobre : Katherine Restoueix - des minis décorations en papier de construction et colle pour l'Halloween (bricolage)

Le mercredi 03 novembre : Zoong Nguyen - Tableau d'un pot de fleur (peinture acrylique)
Le mercredi 10 novembre : Zoong Nguyen - Tableau d'un oiseau (Peinture)
Le mercredi 17 novembre : Zoong Nguyen - Confection de carte de fête (Bricolage)
Le mercredi 24 novembre : Sylvie Pinard - Autoportrait (Peinture et bricolage)
Le mercredi 01 décembre : Alodie Larochelle - Collage fantaisiste (Bricolage)
Le mercredi 08 décembre : Sylvie Pinard - Sapin de minuit (Peinture acrylique)
Le mercredi 15 décembre: Katherine Restoueix - des minis décorations (ornements) pour Noel (Bricolage)

Une exposition virtuelle sera organisée le vendredi 17 décembre à 13h30. Les participants aînés qui aimeraient exposer leurs projets d'art sont invités à s'inscrire. Elle est ouverte à tout le monde.

Le jardinage

Odette Dionne

Heures : une fois par mois de 10h30 à 11h30

Nombre de sessions et dates : 4 sessions entre le 16 septembre et le 15 décembre

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 au printemps- été. Ici il s'agira de faire un suivi, des échanges et des conseils sur comment conserver ces récoltes, fermer son jardin, etc. selon le type de jardinage choisi par les participants. Cet atelier se tiendra une fois par mois pendant la saison d'automne. Il est aussi ouvert à ceux qui n'ont pas pu assister aux quatre sessions précédentes.

L'art culinaire

Association la colombe d'Edmonton et le Club de l'amitié de Calgary

Heures: Les lundis de 13h30 à 15h00

Nombres de sessions et date : 2 sessions, le 22 novembre et le 13 décembre

Inscription: à la carte

Places limitées ? Non

L'association la Colonne d'Edmonton vous fera une présentation sur les différents mets traditionnels camerounais tels que le Condrai, le Nam Casse et bien d'autres. Elle vous présentera également les différentes occasions où l'on cuisine ces mets à l'exemple de la cérémonie du mariage, la naissance, et les obsèques. Bien sûr elle vous montrera aussi comment cuisiner tous ces mets. Venez donc apprendre sur l'art culinaire camerounais.

Nos aînés en chanson

L'Association FrancoMusik Alberta

Heure: Les lundis de 15h00 à 16h30

Nombres de sessions et dates : 8 sessions entre le 4 octobre et le 6 décembre (à l'exception du 11 octobre et du 22 novembre)

Inscription : à la carte

Places limitées ? Non

Avez-vous aimé la série de concerts virtuels "Un artiste chez vous"?

Pour cet automne, l'association FrancoMusik Alberta est heureuse de vous proposer un projet collaboratif "Nos aînés en chanson"!

Nous recherchons des personnes qui aimeraient partager, avec la communauté, **leurs histoires de vie marquantes, leur héritage et culture, mais aussi leurs challenges quotidiens**, en créant des **paroles de chansons en collaboration avec un artiste de musique de l'Alberta**.

Ces textes de chansons seront élaborés lors de cercles d'écriture virtuels. Selon le nombre d'inscriptions, il se peut que nous fassions 2 cercles d'écriture à la suite l'un de l'autre.

Ensuite l'artiste s'occupera de mettre les textes en chanson qu'il ou elle présentera à la communauté lors de concerts!

La vision du projet est de sensibiliser l'ensemble de la communauté sur les réalités des aînés et sur la richesse culturelle et communautaire qu'ils apportent aux jeunes générations par le biais de la musique.

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

Financé par le gouvernement du Canada
Funded by the Government of Canada

Canada

Fafa
rassembler
informer
outiller



CLUB DE LIAMITIE



CALGARY
1717 - 5th Street SW
Calgary, AB, T2S 2A8