

Fafa rassembler
informer
outiller



CONNECTAÎNÉS



Octobre à décembre 2022

Êtes-vous quelqu'un qui...

- Aime parler ou écouter la langue française?
- Aime le contact social avec d'autres personnes et qui apprécie les discussions de groupe?
- Aime 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!

Si vous souhaitez plus d'informations sur le programme ou si vous désirez vous inscrire pour une session, veuillez contacter la Fédération des aînés franco-albertains (FAFA) à :

Téléphone : 780 465-8965

Courriel : coordination@fafalta.ca

Comment fonctionne ConnectAînés ?

1. Si le programme ConnectAînés vous intéresse, **contactez la FAFA (780-465-8965)** pour vous renseigner ! Nous serons heureux de vous fournir plus d'information et envoyer un livret de programmation.
2. **Inscrivez-vous** pour les programmes qui vous intéressent en contactant la FAFA. Vous pouvez vous inscrire à n'importe quel moment.
3. **Notez votre session dans votre calendrier ou dans votre agenda.**
4. S'il y a du matériel ou documents nécessaires pour les sessions dans lesquelles vous êtes inscrites, la FAFA vous les enverra par poste ou courriel avant votre session.
5. Quelques minutes avant votre programme, suivez les instructions sur les pages suivantes pour vous rejoindre 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).

Comment assister à une session ?

Premièrement, s'il vous plaît, appelez la FAFA au 780-465-8965 ou envoyez un courriel à coordination@fafalta.ca pour vous inscrire à la session/aux sessions auxquelles vous souhaitez assister.

Cela nous permet de planifier les sessions en fonction du nombre de personnes que nous prévoyons d'accueillir.

Vous pouvez vous inscrire à n'importe quel moment.

**La FAFA est heureuse de vous fournir 3 différentes options pour vous rejoindre à la session !
Veuillez lire les options aux deux pages suivantes.**

1) Appelez le système ZOOM

1) Composez le numéro sans frais quelques minutes avant votre session :

[1 855 703-8985](tel:18557038985)

2) Vous allez entendre une voix automatisée qui vous dira ce qui suit :

« Welcome to Zoom. Enter your Meeting ID followed by #. Appuyez sur le 0 pour choisir français. »

Appuyez sur le 0

3) Le prochain message automatisé vous dira ce qui suit :

« Veuillez saisir votre identifiant de réunion suivi du carré (#). »

Composez le numéro suivant : [780 465 8965#](tel:7804658965)

***Si vous entendez un message qui vous indique que le numéro n'existe pas, veuillez vérifier que vous avez saisi le bon numéro et essayez encore.**

4) Le prochain message que vous allez entendre est le suivant :

« Veuillez saisir votre identifiant de participant suivi du carré ou appuyer

Seulement le carré pour continuer. »

***Il n'y a pas de numéro pour cette partie, appuyez sur le carré (#) seulement**

5) Le prochain message sera le suivant :

« Veuillez enregistrer votre nom puis appuyez sur le carré (#) lorsque vous aurez terminé. »

Dites votre prénom seulement et appuyez sur le #

2) Rejoindre par ordinateur ou par tablette

1) Lors de votre inscription, indiquez à la FAFA que vous souhaitez vous connecter par ordinateur ou tablette et assurez-vous de fournir votre courriel.

2) Environ 20 à 30 minutes avant le début de la réunion, vous allez recevoir un courriel avec le lien suivant pour vous connecter à la réunion par ordinateur.

<https://zoom.us/j/7804658965>

3) Cliquez sur le lien 5 à 10 minutes avant l'heure prévue pour rejoindre à la réunion.

3) Demandez à un membre de l'équipe de la FAFA de vous appeler depuis le système ZOOM

-Veuillez informer la FAFA ou l'indiquer lors de votre inscription que vous souhaitez être appelé par le système pour vous connecter à la session.

Quelques minutes avant le début de votre programme, vous recevrez un appel d'un numéro qui apparaîtra comme « inconnu » ou comme s'il provenait d'un autre pays (tel que New York, États-Unis).

Si le standard est en français quand vous répondez...

Il y aura un système vocal automatisé qui vous dira :

« Bienvenue sur ZOOM. Enregistrez votre nom. Une fois l'enregistrement terminé, appuyez la touche dièse (#). »

Veuillez dire votre prénom seulement et appuyez sur le #

Si le standard est en anglais quand vous répondez...

Il y aura un système vocal automatisé qui vous dira :

« Welcome to ZOOM. Please press 1 to join the meeting. »
(Si vous attendez quelques secondes, la directive ci-dessus sera répétée en français)

Veuillez appuyer sur le 1

Ensuite, le système automatisé vous dira :

« After the tone, please register your name. When you have finished recording, press pound. »

Veuillez dire votre prénom seulement et appuyez sur le #

Programmation automne 2022

Le mardi 11 octobre à 10h30

Session de conversation

Sujet : Session de suggestion

Donnez votre avis sur notre programmation et sujets des sessions. Partagez vos idées sur les sujets qui devront être abordés dans l'avenir et laissez-nous savoir ce qui fonctionne et ce qu'il y a à améliorer pour la programmation ConnectAînés. Nous serons ravis d'entendre vos suggestions et de les inclure dans l'amélioration du programme.

Le jeudi 13 octobre à 13h30 (Reporté)

Session d'information

Sujet : Reporté

Venons nombreux assister à cette session

Le mardi 18 octobre à 10h30

Session d'information

Sujet : Réduire les risques de cancer

Venons nombreux assister à cette session d'information que nous offre l'agente de liaison de la diversité Sylvie Lebihan pour le compte d'Alberta Health Service où elle nous donnera des conseils santé devant nous aider à réduire les risques de cancer.

Le jeudi 20 octobre à 13h30

Session de conversation

Sujet : Comment se déroulent les deuils dans ma culture

Cher.es aîné.es venez nombreux partager avec nous comment se déroulent les deuils et funérailles dans vos cultures.

Le lundi 24 octobre à 10h30

Session de conversation

Sujet: La perte

Lors du thème à propos du deuil, on parlera de différents types de deuils. Et plus précisément, les deuils qui ne sont pas liés à un décès et qui souvent ne sont pas nommés, ne sont pas reconnus et pour lesquels il n'y a pas de rituels. Session avec Josée Ouelette.

Le mercredi 26 octobre à 13h30

Session d'information

Sujet : Conseil pour mieux dormir

Venons nombreux assister à cette session d'information que nous offre l'agente de liaison de la diversité Sylvie Lebihan pour le compte d'Alberta Health Service où elle nous donnera des conseils pour avoir un sommeil plus reposant et bénéfique pour notre santé.

Le jeudi 27 octobre à 13h30

Session de conversation

Sujet : L'équivalent de la fête nationale chez nos aînés

Cher.es aîné.es venez nombreux partager avec nous comment se déroulent les fêtes nationales dans vos cultures, à quoi c'est représentatif et comment le fêtez- vous?

Le mardi 01 novembre à 10h30

Session d'information

Sujet : Comprendre la démence

Venons nombreux assister à cette session d'information que nous offre l'agente de liaison de la diversité Sylvie Lebihan pour le compte d'Alberta Health Service où elle nous fera une présentation pour nous faire comprendre la démence.

Le jeudi 03 novembre à 13h30

Session d'information

Sujet : Nutrition des aînés (1)

Venons nombreux assister à cette session d'information que nous offre l'agente de liaison de la diversité Sylvie Lebihan pour le compte d'Alberta Health Service où elle nous donnera des conseils sur la façon de se nourrir étant âgée.

Le mardi 08 novembre à 10h30

Session d'information

Sujet : Nutrition des aînés (2)

Venons nombreux assister à cette session d'information que nous offre l'agente de liaison de la diversité Sylvie Lebihan pour le compte d'Alberta Health Service où elle nous donnera des conseils sur la façon de se nourrir étant âgée.

Le jeudi 10 novembre à 13h30

Session d'information

Sujet : Les africains et la mode

Rejoignez-nous ce jeudi 10 novembre à partir de 13h30 pour suivre ce thème captivant animé par maman Elizabeth ou elle nous parlera des africains et la mode.

Le mardi 15 novembre à 13h30

Session d'information

Sujet : Présentation d'un repas canadien

Venons nombreux assister à la présentation d'un repas traditionnel canadien , de sa signification dans la culture d'origine et des périodes culturelles ou elles ne doivent pas manquer d'être.

Le jeudi 17 novembre à 13h30

Session d'information

Sujet : Présentation d'un repas africain.

Venons nombreux assister à la présentation d'un repas traditionnel africain, de sa signification dans la culture d'origine et des périodes culturelles où elles ne doivent pas manquer d'être.

Le mardi 22 novembre à 10h30

Session de conversation

Sujet : Pratiques sportives utilisées par nos aînés à l'époque pour se garder en ligne

Cher.es aîné.es venez partager avec nous quelles sont les activités sportives que vous faisiez quand vous étiez jeune pour toujours vous garder en forme. Continuez-vous toujours à en pratiquer? ou du moins certains?

Le vendredi 25 novembre à 13h30

Session d'information

Sujet : Présentation sur la peau sèche

Rejoignez-nous ce vendredi 25 novembre à 13h30 à l'enceinte du Campus Saint-Jean plus précisément au grand salon du pavillon Lacerte où Dre Michelle Dion d'Éduc-santé nous parlera de la peau sèche.

Le mardi 28 novembre à 10h30

Session de conversation

Sujet: L'isolement

Lors des thèmes à propos de la solitude, l'isolement et le sentiment de se sentir seul, on fera la distinction entre ces trois états, les facteurs qui peuvent mener à ces différents états, et l'importance de reconnaître et s'adapter à nos contextes changeants afin de maintenir notre bien-être. Session avec Josée Ouelette.

Le mardi 29 novembre à 10h30

Session d'information

Sujet : Santé émotionnelle

Venons nombreux assister à cette session d'information que nous offre l'agente de liaison de la diversité Sylvie Lebihan pour le compte d'Alberta Health Service où elle nous parlera de la santé émotionnelle.

Le lundi 05 décembre à 10h30

Session de conversation

Sujet: Le régime alimentaire en hiver

Venez partager avec nous quels sont les régimes alimentaires pour lesquels vous optez en hiver pour continuer de vous maintenir en forme et éviter les mauvaises prises de poids.

Le mardi 13 décembre à 10h30

Session d'information

Sujet : Présentation d'un repas Européen

Venons nombreux assister à la présentation d'un repas traditionnel Européen, de sa signification dans la culture d'origine et des périodes culturelles ou elles ne doivent pas manquer d'être.

Le jeudi 8 décembre à 10h30

Session d'information

Sujet : Session sportive avec La Fédération du sport francophone de l'Alberta (Reporté)

Keegan de la FSFA nous fera une présentation sur le sport (Annulé et reporté)

Le jeudi 15 décembre à 10h30

Session d'information

Sujet : Cérémonies funéraires chez les bamiléks

Comment se déroulent les cérémonies funéraires chez le peuple bamiléké au Cameroun? C'est ce sur quoi Marie-Louise de l'association fera son exposé.

Le mardi 19 décembre à 10h30

Session de conversation

Sujet : L'espoir

Lors des thèmes à propos de l'espoir, on discutera de comment notre compréhension ainsi que notre relation avec l'espoir change tout au long de notre vie. Et on discutera de l'importance d'adapter notre compréhension de l'espoir à nos circonstances afin de maintenir notre bien-être. Session avec Josée Ouelette.



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

