

Fafa



Programmation
virtuelle pour les
francophones
50+

**AÎNÉS
EN
LIGNE**

JANVIER À AVRIL 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 : 780.465.8965

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 2021

Veillez 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

Nombre de sessions et dates : 3 sessions entre le 20 janvier et le 3 février

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 janvier et le 23 mars (aucune session le 9 février)

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...

Zumba

L'Association la Girandole d'Edmonton (Lisette Castro)

Heures : Les lundis de 13h30 à 14h30.

Nombre de sessions et dates : 10 sessions entre le 25 janvier et le 19 avril (aucune session le 8 février, le 15 février et le 5 avril)

Inscriptions : à la carte

Places limitées ? Non

Les cours de Zumba sont basés sur une chorégraphie facile à suivre et avec une intensité moindre.

Génération Interconnectées

Chantiers Jeunesse

Jours et heures : les mercredis de 15h30 à 17h00

Nombre de sessions et dates : 7 sessions entre le 24 février et le 7 avril

Inscriptions : à la série

Places limitées ? Oui, (maximum de 10 participants)

Encadrés par deux agents de mobilisation de Chantiers Jeunesse, les ateliers Génération Interconnectées se donneront une fois 1 par semaine étendue sur 7 semaines. En effet, le but de ces ateliers est une belle opportunité d'encourager des relations intergénérationnelles enrichissantes entre les personnes âgées membres de la Fédération des aînés francophones de l'Alberta (FAFA) et des jeunes bénévoles (CJ) à travers des activités co-créatives basées entre autres sur la culture, la technologie, la cuisine; le tout dans un espace en ligne et sécuritaire.

A la découverte des arts

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 17 février et le 21 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. **Veillez contacter la FAFA pour recevoir plus d'informations sur le thème ou le projet de chaque session.**

Une exposition virtuelle sera organisée le mercredi 28 avril. Les participants aînés qui aimeraient exposer leurs projets d'art sont invités à s'inscrire. Elle est ouverte à tout le monde.

Un artiste à la maison

L'association FrancoMusik Alberta

Heures : Les jeudis de 15h30 à 16h15

Nombre de sessions et dates : 9 sessions entre le 4 mars et le 29 avril

Inscriptions : à la carte

Places limitées ? Non (disponible uniquement aux membres de la FAFA)

Pour ce printemps, la magie d'internet vous permettra de recevoir un artiste chez vous, tout en étant reçu chez lui ou chez elle!

En vous connectant sur la plateforme Zoom, vous pourrez venir faire connaissance avec un artiste qui vous contera ses aventures, ses inspirations mais surtout qui vous interprétera ses propres chansons juste pour vous, comme à la maison!

Venez donc passer 45 minutes de plaisir avec Ariane Mahryke Lemire, Cristian de la Luna et bien d'autres.

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

Atelier sur le vin

Nick Hamilton (sommelier)

Heures: Les vendredis de 15h00 à 16h30

Nombres de sessions et date : 2 sessions, le 5 février et le 9 avril

Inscription: à la carte (Nous encourageons les participants à s'inscrire aux deux ateliers pour un meilleur apprentissage sur le vin.)

Places limitées ? Non

Atelier sur l'art de la dégustation du vin (le 5 février)

Découvrez comment déguster un vin. Comprendre les 3 aspects de la dégustation (la vue, l'odorat et le goût) et son vocabulaire. Venez découvrir à quel point la dégustation du vin est simple. Cet atelier vous permettra de mieux exprimer votre appréciation du vin. Avec ou sans dégustation.

Atelier sur les nouvelles tendances dans le monde du vin (le 9 avril)

Dans cet atelier nous couvrirons les changements des dernières années dans la production du vin. Les vins naturels, les cultures bio et biodynamiques, les vins oranges et les techniques de production qui influencent le style des vins d'aujourd'hui. La découverte de ces nouvelles tendances vous permettra de mieux comprendre les différentes qualités organoleptiques des vins blancs, rouges et rosés produits de nos jours. Avec ou sans dégustation.

Une liste de deux vins pour la dégustation proposée par le sommelier vous sera envoyée par courriel une semaine avant chaque session. Ce n'est pas obligatoire de s'en procurer.

Cette session est donnée en partenariat avec le Club du Bon Temps de St-Isidore.

Atelier sur la santé mentale

La commission de la santé mentale du Canada et la faculté d'infirmier de l'Université d'Alberta

Nombres de sessions et dates : 4 sessions entre le 22 février et le 15 mars

Inscription : à la carte

Places limitées ? Non

La santé mentale est un sujet tabou dans nos sociétés et communautés. Elle sera abordée sous plusieurs angles comme la santé mentale auprès des proches aidants, la santé mentale en situation de crise, etc. Le but de cet atelier est de démystifier les préjugés autour du concept de la santé mentale et vous permettre d'avoir des connaissances, conseils sur le sujet. Venez découvrir et apprendre sur la santé mentale.

Cette session est donnée en partenariat avec le Club des Retraités d'Edmonton.

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

