

*Fafa* rassembler  
informer  
outiller



CONNECTAÎNÉS



Septembre à décembre 2021

## 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](mailto: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 pour vous inscrire à la session/aux sessions que vous souhaitez assister.**

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

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

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#**

**\*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 2021

---

**Le mardi 14 septembre à 10 h 30**

**Session d'information**

**Sujet : Formation de St-Paul**

À travers les années, la formation de St-Paul, AB, en tant que ville ou village a connu plusieurs tentatives: St-Paul des Cris, St-Paul des Métis et St-Paul (tout court). Il y a des questions sur l'évolution de St-Paul qui émergent, remettant certains récits en doute. Par exemple, qu'est-ce qui a été promis aux Métis par les organisateurs de la colonie? Est-ce que ces promesses ont été respectées? Et bien d'autres. Denis Perreux présentera les faits saillants et des perspectives entourant le débat.

**Le vendredi 1er octobre à 13h30**

**Session de conversation**

**Sujet : Suggestions**

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 mardi 5 octobre à 10h30**

**Session d'information**

**Sujet : La Générosité**

La vidéo La part du quêteux, mettant en vedette l'artiste franco-albertain Roger Dallaire, est une vidéo produite par La Fondation franco-albertaine qui porte sur la philanthropie. La vidéo invite les gens à songer à la générosité d'hier et celle d'aujourd'hui et illumine les bienfaits de la philanthropie. Des conversations et échanges avec l'artiste ainsi que le public seront au rendez-vous suivant le visionnement de la vidéo.

### **Le jeudi 07 octobre à 13h30**

#### **Session de conversation**

##### **Sujet : Journée des animaux**

Le 4 octobre marque la journée mondiale des animaux. Avez-vous des animaux de compagnie? Si oui quels types? Quels sont les rapports homme /animal que vous entretenez? Comment se fait l'entretien (vétérinaire qui coûte cher parfois, alimentation etc.).

### **Le mardi 12 octobre à 13h30**

#### **Session d'information**

##### **Sujet : L'histoire de l'immigration noire en Alberta**

L'histoire d'immigration francophone noire au Canada et en Alberta est une histoire qui date de plusieurs siècles. Il y a des figures intéressantes et des phénomènes qui lient l'histoire franco-albertaine à des antennes à travers le monde. La Société historique francophone de l'Alberta présente un aperçu de cette histoire intéressante. Session menée par Denis Perreux, Directeur de la Société historique francophone de l'Alberta.

### **Le vendredi 15 octobre à 13h30**

#### **Session d'information**

##### **Sujet : L'ostéoporose**

La voleuse silencieuse, en avez-vous entendu parler ? Eh bien, c'est le nom donné à l'ostéoporose qui affecte plus de 2 millions de Canadiens. Certaines personnes, par leurs facteurs de risque, en seront plus affectées. Par contre, par des mesures préventives et dans certains cas grâce à la médication, cette maladie peut être prévenue voir contrôlée. Session menée par Dre Michelle Dion.

### **Le mardi 19 octobre à 10h30**

#### **Session de conversation**

##### **Sujet : La fête de l'halloween**

Halloween est une fête folklorique et païenne traditionnelle originaire des îles Anglo-Celtes célébrée dans la soirée du 31 octobre, veille de la fête catholique de la Toussaint. Venez partager vos expériences et apprendre avec d'autres participants sur l'origine, la préparation, la célébration ainsi que l'adaptabilité des immigrants à la fête de l'halloween.

**Le jeudi 21 octobre à 13h30**

**Session d'information**

**Sujet : Importance des célébrations et des traditions alimentaires en cette période de l'Halloween – partage de recette à base de citrouille**

Dans chacune des communautés nous retrouvons des traditions culinaires qui mettent en valeur leurs propres cultures alimentaires. Venez découvrir la culture de la citrouille et des célébrations (Fête de l'HALLOWEEN) qu'elle nous inspire depuis déjà plusieurs siècles. Venez partager la richesse de vos traditions alimentaires avec nous. C'est un rendez-vous à ne pas manquer! Session Avec Céline Bossé, Diététiste en santé publique.

**Le mardi 26 octobre à 10h30**

**Session d'information**

**Sujet: Présentation du Cameroun**

Elisabeth Ndjock et Victorine Atsama, toutes deux membres de l'Association la Colonne nous parleront du Cameroun en miniature, de sa situation géographique, sa situation économique, ses infrastructures, sa densité, l'origine de ses différentes tribus ainsi que la provenance du nom "Cameroun" et de sa capitale.

**Le vendredi 29 octobre à 13h30**

**Session d'activité**

**Sujet : La relaxation**

Rejoignez-nous pour une séance de relaxation avec Luc Therrien, Consultant en comportement de la santé.

**Le mardi 02 novembre à 10h30**

**Session d'information**

**Sujet : Vente de maison/location pour aller en résidence pour personnes âgées.**

Me Bianca Kratt, avocate de l'Association des Juristes d'expression française de l'Alberta (AJEFA) nous parlera entre autres de la vente de maison (ou location) pour ensuite aller en résidence de personne âgée. Quoi faire, comment le faire, etc. Elle abordera aussi le sujet des baux de location dans les résidences, comment les comprendre, ce qu'ils doivent comporter, etc.



## **Le jeudi 04 novembre à 13h30**

### **Session de conversation**

#### **Sujet : Shopping pendant la période de Black Friday**

Avez-vous la 'fièvre acheteuse' ? êtes-vous de ceux et celles qui attendent impatiemment ces journées de soldes ? Achetez- vous par réel besoin ou bien juste parce que c'est bon marché ? Est-ce que les prix sont vraiment intéressants ?

Venez partager avec d'autres participants vos expériences vécues et donnez également vos avis.

## **Le mardi 09 novembre à 10h30**

### **Session d'information**

#### **Sujet : Le jour du souvenir**

"Il a souvent été question du manque d'enthousiasme des Canadiens-Français à l'enrôlement dans l'armée canadienne lors de la Première Guerre mondiale. On ne parle que d'un seul bataillon canadien-français existant au sein du Corps Expéditionnaire Canadien, le célèbre Régiment - communément appelé les "Van Doos". Y a-t-il eu d'autres bataillons? Et qu'en est-il des francophones de l'Ouest canadien? Se sont-ils enrôlés? Ont-ils participé en grand nombre? À travers l'étude de documents d'archives, d'anciens journaux d'époque et de recherches contemporaines, Simon Pagé vous présentera le fruit de ses recherches dans le but de commémorer le 103ème anniversaire du Jour du Souvenir."

## **Le vendredi 12 novembre à 13h30**

### **Session d'activité**

#### **Sujet : La relaxation**

Rejoignez-nous pour une séance de relaxation avec Luc Therrien, Consultant en comportement de la santé.

## **Le mardi 16 novembre à 10h30**

### **Session d'information**

#### **Sujet : L'histoire des premières nations en Alberta**

Denis Perreux, Directeur de la Société Historique Francophone de l'Alberta fera une présentation sur l'histoire des premières nations en Alberta.

**Le jeudi 18 novembre à 13h30**

**Session d'information**

**Sujet : Différents modes de conservation des aliments pour éviter le gaspillage alimentaire.**

D'un pays à l'autre et d'un climat à l'autre, les modes de conservation des aliments nous posent certains défis. Plus en connaissons sur le sujet plus il est facile de planifier nos achats, la préparation des menus et de cuisiner de manière à réduire le gaspillage alimentaire. Venez partager avec nous vos différentes façons de faire en ce domaine. Je partagerai les méthodes de conservation canadiennes et répondrai à vos questions. C'est un rendez-vous à ne pas manquer! Session Avec Céline Bossé, Diététiste en santé publique.

**Le mardi 23 novembre à 10h30**

**Session d'information**

**Sujet : Bouger sans en avoir l'air**

Pauline Kamugisha, Coordinatrice d'événements pour la Fête franco-albertaine et pour la Fédération du sport francophone de l'Alberta nous fera une présentation sur Bouger sans en avoir l'air.

**Le vendredi 26 novembre à 13h30**

**Session d'activité**

**Sujet : La relaxation**

Rejoignez-nous pour une séance de relaxation avec Luc Therrien, Consultant en comportement de la santé.

**Le mardi 30 novembre à 10h30**

**Session d'information**

**Sujet: Connaissance ancestrales**

L'Association la Colonne d'Edmonton (Mamans dynamiques) nous fera une présentation sur les connaissances ancestrales camerounaises.

### **Le jeudi 02 décembre à 13h30**

#### **Session de conversation**

#### **Sujet : Environnement hivernal**

Venez apprendre, partager et donner vos avis sur les préalables de l'hiver, comment s'adapter au nouvel environnement ou encore partager vos expériences sur les activités intéressantes durant cette période.

### **Le mardi 07 décembre à 10h30**

#### **Session d'information**

#### **Sujet: Activités traditionnelles camerounaises**

L'association la Colonne d'Edmonton nous parlera des activités traditionnelles telles que: la pêche traditionnelle (Alok, Malop, Tchiewué), les travaux champêtres (Nguessa), l'extraction d'huile de palme. Elle nous parlera également du matériel, des méthodes archaïques utilisées à l'époque et des méthodes modernes pour effectuer tous ces travaux.

### **Le vendredi 10 décembre à 13h30**

#### **Session d'activité**

#### **Sujet : La relaxation**

Rejoignez-nous pour une séance de relaxation avec Luc Therrien, Consultant en comportement de la santé.

### **Le mardi 14 décembre à 10h30**

#### **Session d'information**

#### **Sujet : L'histoire de l'immigration vietnamienne en Alberta**

Comment est-ce que la communauté vietnamienne s'est établie en Alberta? Y a-t-il un lien avec la francophonie albertaine? La Société historique francophone de l'Alberta tentera de répondre à ces questions dans le souhait de susciter des témoignages directs de membres de la communauté et participants à cette présentation. Session menée par Denis Perreux, Directeur de la Société historique francophone de l'Alberta.

**Le jeudi 16 décembre à 13h30**

**Session de conversation**

**Sujet : Les préparations des fêtes de fin d'années**

Venez partager et apprendre avec d'autres participants comment vous vous préparez pour les fêtes avec des idées de recette, des traditions familiales etc.



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

