

Fafa rassembler
informer
outiller



CONNECTAÎNÉS



PRINTEMPS / ÉTÉ 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

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.](tel:780-465-8965)

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 (#). »

Veillez 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)

Veillez appuyer sur le 1

Ensuite, le système automatisé vous dira :

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

Veillez dire votre prénom seulement et appuyez sur le #

Programmation Printemps/Été 2021

Le mardi 25 mai à 10h30

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 jeudi 27 mai à 13h30

Session de conversation

Sujet: La belle époque

Venez partager avec d'autres personnes vos souvenirs de la belle époque. Qu'est-ce qui vous manque, qu'est ce qui a changé aujourd'hui par rapport à cette époque?

Le jeudi 03 juin à 13h30

Session de conversation

Sujet: Les vacances

Comment prévoyez-vous passez-vous vos vacances ? Préférez-vous rester chez vous pour vous reposer ? Aimez-vous partir dans un autre pays ? Préférez-vous passer vos vacances au soleil ou sur les pistes de ski ? Partagez vos histoires et inspirez-vous des histoires des autres pour vos prochaines vacances.

Le vendredi 11 juin à 13h30

Session de conversation

Sujet : Films et cinémas à travers les années

Connectez-vous afin de discuter de vos films, séries et œuvres cinématographiques préférés. Nous allons explorer les œuvres qui nous ont marquées à travers les années. Assurez-vous d'amener le nom de quelques-uns de vos films préférés!

Le jeudi 17 juin à 13h30

Session d'information

Sujet : Que signifie l'alimentation en pleine conscience

Pour vous aider à mieux gérer les situations négatives et apporter des changements considérables au niveau des fonctions cérébrales et immunitaires reliées au bien-être, la pleine conscience est réellement efficace. Adapté à l'alimentation, la pleine conscience demande d'écouter son corps et être dans le moment présent. L'occasion de notre rencontre sera de voir ensemble comment faire pour favoriser de tels habitudes.

Session avec Céline Bossé, diététiste en santé publique

Le jeudi 24 juin à 13h30

Session d'information

Sujet : Les bases du bonheur

Les bases du bonheur sont appuyées sur la Psychologie positive. La Psychologie positive est une branche de la Psychologie qui se concentre sur la création de l'état d'esprit positif, les expériences positives, les émotions positives. Durant notre présentation nous parlerons de comment créer les aspects mentionnés ci-dessus pour être heureux. Session avec l'infirmière Félicia Tatu du Centre de Santé Saint Thomas.

Le vendredi 02 juillet à 13h30

Session d'information

Sujet : à venir

Abordons un sujet de santé avec Dre Michèle Dion.

Le mardi 06 juillet à 10h30

Session d'information

Sujet : Pèlerinage de Sainte Anne au lac

Juliette Champagne, PhD fera une présentation sur le pèlerinage de Sainte Anne au lac du même nom, avec quelques lectures d'un témoin lors de ses débuts, et quelques exemples des cantiques d'origine bretonne et française qui furent traduits dans les langues autochtones.

Le vendredi 16 juillet 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 20 juillet à 10 h 30

Session d'information

Sujet : Les procurations perpétuelles

Mme Julie Gagnon expliquera ce qu'est une procuration perpétuelle et les conditions de sa validité. Elle se penchera sur la différence entre la procuration perpétuelle et les autres actes de la même catégorie. D'autres questions seront abordées, notamment l'intervention d'un avocat, la validité de la procuration entre provinces, etc. Mme Gagnon se fera un plaisir de répondre à vos questions et discuter avec vous.

Le vendredi 30 juillet à 13h30

Session de conversation

Sujet : Le jardinage

Sachant qu'il y a plusieurs mains vertes parmi nous, voici donc l'occasion de venir partager avec les autres vos connaissances et apprendre des autres. C'est aussi le moment idéal de présenter aux autres ce que votre jardin a produit.

Le mardi 03 août à 10h30

Session d'information

Sujet : Écriture Syllabique Cri

Cet alphabet a été très important à partir de 1840 pour les Cris et les Métis de la Baie James jusqu'aux Rocheuses. Nous allons voir quelles sont les particularités de cet alphabet et parler de la publication d'un journal mensuel en syllabique Cri, Kicitwa Miteh (Sacré Coeur), par des missionnaires Obles, de 1906 à 1978. Session menée par Réal Girard.

Le vendredi 13 août 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 17 août à 10 h 30

Session d'information

Sujet: Bien manger afin de maintenir un poids optimal

Danielle Brubaker la diététiste bilingue du réseau de santé primaire d'Edmonton nous parlera de stratégies alimentaires qui nous encouragent à vivre en santé et à prévenir l'augmentation du poids.

Le jeudi 26 août à 13h30

Session de conversation

Sujet : L'estime de soi

Qu'est-ce que l'estime de soi, comment faire pour avoir l'estime de soi et qu'est qui l'influence. Venez partager avec d'autres personnes vos expériences et vos opinions.

Le mardi 31 août à 10 h 30

Session d'information

Sujet : à venir

Pauline Kamugisha de la Fédération du Sport Francophone de l'Alberta vous fera une présentation sur le sport.

Le vendredi 10 septembre 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 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.



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

