

Fafa rassembler
informer
outiller

VIVRE ACTIF



CONGRÈS

JEUX FRANCO+

ASSEMBLÉE
GÉNÉRALE
ANNUELLE



DU 28 AU 30 SEPTEMBRE 2023 À EDMONTON

Jeudi 28 septembre - Vieillir en autonomie et dans la dignité

12 h 30 Discours de bienvenue et accueil des participants
à 13 h 30 Grand Salon du Campus Saint-Jean

13 h 30 **"Former et certifier des aînés bénévoles champions de la santé cognitive"**
à 15 h 30

Avec le Réseau santé Alberta

Les visées de ce programme sont d'encourager les aînés à "Demeurer des citoyens, engagés et actifs dans leurs communautés" Cette formation vous permettra de mieux comprendre les réalités entourant le développement de troubles neurodégénératifs en vieillissant. Être plus informé et outillé pour mieux accompagner.

15 h 30 **BLOC 1**
à 17 h *Choisissez l'un ou l'autre des ateliers suivants.*

Gestion du stress

Avec Nisrine Mokri

Cet atelier vise à comprendre le stress et son impact sur le cerveau de façon biologique afin de savoir comment protéger notre cerveau et notre santé mentale contre le stress.

S'il est souvent difficile de contrôler notre environnement, il est possible de changer notre attitude pour réduire les impacts du stress sur le cerveau et rétablir l'équilibre.

Méditation guidée par Luc Therrien

Avec Luc Therrien , Consultant en comportement de santé pour Edmonton Southside Primary Care Network

La méditation est un outil qui aide à diminuer le stress, contrôler nos pensées, et gérer nos émotions.

Professionnel de la santé, Luc Therrien a passé la majeure partie de sa vie professionnelle à travailler dans le domaine de la santé mentale. Il présentera des techniques pour tous ceux qui s'intéressent aux bienfaits de cette ancienne méthode de cultivation de la pleine conscience.

Jeudi 28 septembre - Vieillir en autonomie et dans la dignité

15 h 30
à 17 h

BLOC 1 (SUITE)

Choisissez l'un ou l'autre des ateliers suivants.

Âge et estime de soi

Avec Christiane Lohaka

La crainte de vieillir n'est pas nouvelle. Des produits miraculeux ne cessent d'apparaître et les publicités nous accablent du culte de la jeunesse. Et si l'âge n'était qu'un nombre?

Vendredi 29 septembre - Sécurité, qualité de vie et soutien

9 h

Petit déjeuner

Grand Salon du Campus Saint-Jean

9 h 30
à 11 h

La navigation communautaire: Aide aux aînés à faible revenu et au désir de bien vieillir chez soi

Depuis 2022, la FAFA offre un service de navigation communautaire pour soutenir les aînés dans l'obtention des services et ressources auxquels ils ont droit. Un nouveau volet, *Bien vieillir chez soi* est maintenant disponible pour les membres. Cette présentation vous permettra de découvrir des services qui pourront vous permettre de vieillir en santé et en confiance.

Vendredi 29 septembre - Sécurité, qualité de vie et soutien

11 h
à 12 h 30

BLOC 2

Choisissez l'un ou l'autre des ateliers suivants.

Atelier sur les directives personnelles avec Maître Christian Cormier, avocat à Prairie Advocate Law Office à Edmonton

Avec l'AJEFA

Cet atelier juridique vous informera sur qu'est-ce qu'une directive personnelle, à quoi sert-elle, qu'est-ce qu'elle contient et pourquoi est-il important d'avoir une directive personnelle.

La sécurité à la maison

Avec Laurier Amyotte, policier à Edmonton Police Service

Cet atelier a pour objectif de fournir de l'information sur les moyens à prendre pour vivre chez soi en sécurité et de façon autonome en évaluant les risques présents dans le domicile et repérer les dangers possibles.

S'adapter à l'inflation

Avec Valérie Gibbs

Comment vivre avec un fonds de pension fixe en contexte d'inflation? Cet atelier aura comme objectif de vous présenter des pistes pour repenser votre planification financière et ainsi mieux amortir le choc de l'inflation.

12 h 30
à 13 h 30

Repas

Grand Salon du Campus Saint-Jean

13 h 30
à 16 h 30

Assemblée générale annuelle de la FAFA

Grand Salon du Campus Saint-Jean

Samedi 30 septembre

9 h 30

à 12 h

Ravin
MillCreek

BLOC 1

Choisissez l'une ou l'autre des activités suivantes.

Marche

À travers un parcours accessible, balisé et sécurisé, découvrez ce que la nature d'Edmonton a de plus beau à vous offrir à travers une marche dans le ravin de Mill Creek!

Deux groupes seront formés pour permettre à chacun de cheminer à son rythme.

CAVA

Atelier de peinture au CAVA

Venez participer à cet atelier de peinture pour exprimer votre créativité, vous détendre et partager un moment convivial au Centre d'Arts Visuels de l'Alberta.

12 h à 13 h

Repas

Grand Salon du Campus Saint-Jean

13 h

à 14 h 30

Campus
Saint-Jean

BLOC 2

Choisissez l'une ou l'autre des activités suivantes.

Badminton

Le badminton est un sport de raquette nommé d'après un château anglais. Cette activité sportive développe des qualités techniques et morales. Il nécessite une coordination gestuelle, une mobilité et rapidité de déplacement mais aussi une attention accrue. Expert ou débutant, l'important c'est d'avoir un bon esprit d'équipe!

Girandole

Taekwondo

Line de Rosier vous a préparé un atelier conçu spécialement pour les aînés pour vous initier à la pratique du Taekwondo. Le Taekwondo est un art martial d'origine sud-coréenne, dont le nom peut se traduire par "La voie des pieds et des poings".

Campus
Saint-Jean

Pétanque

Vous aimez jouer à la pétanque? Prenez vos boules en main! Ce sport de précision est tout aussi un jeu qu'une activité stimulante. Joignez donc l'utile à l'agréable et rendez-vous sur le terrain pour jouer à l'un des jeux de boules les plus populaires.

Niveau d'intensité

Faible 
 Modéré 
 Élevé 

Samedi 30 septembre

14 h 30 à
16 h

BLOC 3

Choisissez l'une des trois activités suivantes.

Studio
Girandole

Essentrics

Ce sport est une fusion entre Tai Chi, ballet et yoga. Tous les mouvements sont effectués en douceur, debout et au sol (facultatif). Ce cours augmentera votre flexibilité et votre mobilité pour un corps sain, tonique et sans douleur.

Planet
Fitness

Initiation à l'entraînement en salle de sport

Apprenez à vous servir des différentes machines disponibles à la salle d'entraînement Planet Fitness de Bonnie Doon avec un enchaînement d'exercice créé sur mesure pour les aînés, pour apprendre à se maintenir en forme de façon autonome.

Campus
Saint-Jean

Floor curling

Pour les amoureux du genre, le floor curling, similaire à la pratique du Carpet bowling, est un exercice incontournable! Avec vos coéquipiers, essayez de vous approcher le plus possible du centre de la cible pour remporter la partie!

16 h 30
à 17 h 30

Temps libre

17 h 30

Banquet

Grand Salon du Campus Saint-Jean

Le banquet sera l'occasion de remettre le prix Églante-Mercier à l'aîné(e) de l'année.

Quel que soit le niveau d'intensité, les activités des Jeux FRANCO+ requièrent une tenue adéquate. Il est fortement conseillé de s'équiper de chaussures de sport et d'une gourde d'eau.



Information complémentaire

Tous les horaires indiqués prennent en compte le temps de déplacement entre les différentes activités. Merci de nous signaler à l'avance tous défis de mobilité.

Formulaire d'inscription

Chaque activité comprend un nombre minimum et maximum de participants.
N'attendez plus pour confirmer vos choix!

Renseignements personnels

Nom _____ Prénom _____

Adresse _____

Ville _____ Code postal _____

Sexe Homme Femme Ne souhaite pas répondre

Âge 50-60 60-70 70-80 80+

Téléphone _____ Courriel _____

Notez vos besoins particuliers (*allergies alimentaires, difficultés de mobilité, etc.*)

Frais d'inscription

Forfait 3 jours	100 \$
Congrès seulement	50 \$
Jeux FRANCO+ seulement	70 \$

**Le prix comprend les activités, les repas du midi et les collations matinales.*

Tous les participants sont invités à participer au banquet du samedi 30 septembre.

Modalités de paiement

Faites parvenir votre formulaire d'inscription et votre paiement à l'adresse suivante :

Fédération des aînés franco-albertains

8627, rue Marie-Anne-Gaboury (91e Rue), bureau 140L, Edmonton AB T6C 3N1

Vous pouvez également payer via virement Interac à l'adresse <direction@fafalta.ca>.

Choix des activités

Congrès

La remise de l'horaire et des informations relatives au déroulement du Congrès auront lieu à partir de 12 h 15 le jeudi 28 septembre au Grand Salon du Campus Saint-Jean.

***Choisissez une seule activité par bloc**

BLOC 1 (Jeudi 28, de 15 h 30 à 17 h)

- Comprendre et gérer le stress
- Séance de méditation guidée
- Âge et estime de soi

BLOC 2 (Vendredi 29, de 11 h à 12 h 30)

- Atelier sur les directives personnelles
- La sécurité à la maison
- S'adapter à l'inflation

Jeux FRANCO+

Le déjeuner et la remise de l'horaire et des informations relatives au déroulement de la journée auront lieu de 9 h à 9 h 30, le samedi 30 septembre, au Grand Salon du Campus Saint-Jean.

***Choisissez une seule activité par bloc**

BLOC 1

(9 h 30 à 12 h)

- Marche
- Peinture

Une navette assure le transport vers les activités suivantes :

- Peinture (CAVA)
- Salle d'entraînement (Planet Fitness)

BLOC 2

(13 h à 14 h 30)

- Badminton
- Taekwendo
- Pétanque

BLOC 3

(14 h 30 à 16 h)

- Essentrics
- Salle d'entraînement
- Floor curling

