

Fafa rassembler
informer
outiller

VIVRE ACTIF

Programme officiel



CONGRÈS

JEUX FRANCO+

ASSEMBLÉE
GÉNÉRALE
ANNUELLE

MARIE-PIERRE CASTONGUAY



DU 26 AU 28 SEPTEMBRE 2024 À CALGARY

Jeudi 26 septembre - Santé et bien-être : comprendre, prévenir et agir

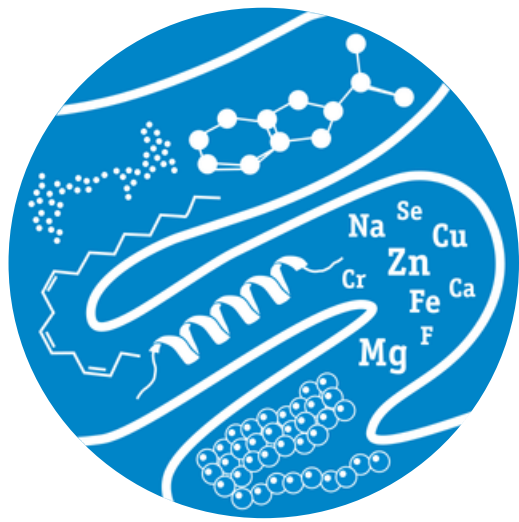
12 h 30 à 13 h 30 Discours de bienvenue, accueil des participants et lunch
La Cité des Rocheuses

13 h 30
à 15 h 30

BLOC 1

Le microbiome intestinal: Clé de la santé et du bien être à tout âge

Avec Fazia Ait Zenati



Fazia AIT ZENATI, doctorante en immunologie à l'Université du Manitoba, se passionne pour la vulgarisation scientifique, notamment sur le microbiome intestinal et son impact sur la santé, sujet de sa thèse. Dans sa conférence "Le Microbiome Intestinal : Clé de la Santé et du Bien-Être à Tout Âge", elle explique comment le microbiome influence le bien-être, en insistant sur son rôle crucial chez les personnes âgées. Elle aborde la production des acides gras à chaîne courte (SCFAs) et leur importance pour la santé intestinale, tout en proposant des conseils pratiques en alimentation, probiotiques et mode de vie pour optimiser la santé du microbiome.

La déprescription médicale

Avec Christine Boudreau



Christine Boudreau, Pharm. D., est pharmacienne certifiée en gériatrie et éducatrice en diabète, diplômée de l'Université de Montréal. Après une carrière en pharmacie communautaire, elle a rejoint Lawtons, où elle se spécialise dans les soins aux résidents des foyers de longue durée. Elle se concentre sur la déprescription et la personnalisation des soins pour améliorer la qualité de vie des résidents. Mme Boudreau participe également à la formation continue des professionnels de la santé en gériatrie et diabète.

Jeudi 26 septembre - Santé et bien-être : comprendre, prévenir et agir

BLOC 2

15 h 30
à 17 h



Premiers soins en santé mentale

Avec Francine Proulx-Kenzle

Cet atelier est une introduction et une session d'information sur les premiers soins en santé mentale, présenté sous forme de vidéo. La vidéo met en scène Francine Proulx-Kenzle, qui expliquera les bases de la formation sur les premiers soins en santé mentale, en collaboration avec Imagine Institute for Learning. Par la suite, Alexandra Brassard du Réseau santé alberta nous parlera de la programmation de leur organisation.

Nutrition: Pratico-pratique pour l'équilibre alimentaire du 3e âge

Avec Céline Bossé



Dans cet atelier, Mme Céline Bossé, diététiste/nutritionniste spécialisée en santé publique, mettra l'emphase sur des conseils nutritifs à l'épicerie, en voyage et à la maison. Avec une approche accessible et adaptée aux besoins des aînés, Mme Bossé partagera des astuces simples pour maintenir une alimentation équilibrée au quotidien, que ce soit lors des courses, en déplacement ou à domicile. Sa présentation fournira des conseils concrets pour mieux choisir les aliments et adapter ses habitudes alimentaires tout en favorisant la santé et le bien-être.

20 h 00
à 22 h 00



Film: Dis-moi pourquoi ces choses sont si belles

Les comédiens Antoine et Roxanne doivent tenir la vedette d'un film consacré au legs du Frère Marie-Victorin, et à la relation et à la correspondance que ce dernier a entretenues avec son étudiante, puis estimée collègue Marcelle Gauvreau. À travers les travaux et les recherches effectués par leurs personnages sur la flore laurentienne, puis sur le désir humain et les nombreux tabous entourant la sexualité dans le Québec de la première moitié du XXe siècle, Antoine et Roxanne s'interrogent sur leur propre relation, et leur vision du monde. Autre temps, autres mœurs, autre amour impossible?

Vendredi 27 septembre - Santé et Bien-être : comprendre, prévenir et agir

09 h 00
à 10 h 15

Conférence

Le Pharmacien

Avec Olivier Bernard



Olivier Bernard, pharmacien (2004) et Fellow de l'Ordre des Pharmaciens du Québec (2022), est titulaire d'une maîtrise en génétique moléculaire. Communicateur scientifique, il donne des conférences, publie des livres et intervient dans les médias sur des sujets de santé. Créateur du balado *Dérives* et d'une série télé, il combat les mythes médicaux et a reçu plusieurs prix pour son travail avec *Le Pharmacien*. Végane et passionné de plein air, il vit à Montréal depuis 2006. M. Bernard se distingue par sa présentation humoristique et scientifique. Par exemple, il aborde des mythes populaires, comme « Les vitamines donnent de l'énergie ! » ou « Après les Fêtes, tu dois nettoyer ton foie ! », et explique comment améliorer sa santé en évitant les traitements trompeurs et le marketing douteux.

10 h 30
à 12 h 00

BLOC 3

La mémoire

Avec Dr. Michelle Dion



Saviez-vous qu'environ 40 % des personnes après 65 ans souffriront de perte de mémoire? Cette perte peut être tout à fait normale mais pour certains, elle pourrait suggérer un problème de santé sous-jacent, voire un début de démence. Dans cet atelier, vous apprendrez un peu plus sur comment votre mémoire fonctionne, les différentes causes derrière cette faculté qui oublie, quand s'en inquiéter tout en vous outillant sur les astuces pour la muscler.

Vendredi 27 septembre - Santé et bien-être : comprendre, prévenir et agir

10 h 30 **BLOC 3 Suite**
à 12 h 00

Services de traduction et d'interprétation dans les hôpitaux et la ligne 811

Avec Kayathiri Ganeshamoorthy



Responsable du service d'interprétation et de traduction d'Alberta Health Services à Edmonton, Mme Ganeshamoorthy, nous fera une présentation sur les services de traduction dans les hôpitaux ainsi que sur la ligne 811. Nous aurons l'occasion d'en apprendre davantage sur les ressources disponibles pour faciliter la communication et améliorer l'accès aux soins pour tous les patients.

12 h 00 **Lunch**
à 13 h 00

13 h 00 **Assemblée générale annuelle de la FAFA**
à 16 h 00

17h 00 **Banquet**
à 19 h 00

Samedi 28 septembre

9 h 00
à 12 h

BLOC 1

Rouleauville

Visite guidée de Rouleauville

Ce circuit vous guidera à travers le temps et l'espace, offrant des informations sur demande concernant le quartier historique francophone de Calgary, autrefois connu sous le nom de Rouleauville. Découvrez l'histoire riche et les récits captivants de ce lieu emblématique qui a marqué la communauté francophone de Calgary.

Studio Bell

Visite du musée Studio Bell

Découvrez les expositions du Studio Bell au Centre national de musique. Explorez des artefacts uniques et plongez dans l'histoire de la musique canadienne à travers des récits captivants sur les grands artistes et événements qui ont marqué notre patrimoine.

12 h à 13 h

Lunch

13 h 15
à 14 h 45

BLOC 2

Méditation

La méditation est une pratique visant à calmer l'esprit en se concentrant sur la respiration, un mantra ou un objet. Elle aide à réduire le stress, améliorer la concentration et favoriser le bien-être en apportant plus de clarté mentale et de gestion des émotions.

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.

Musique: Le Djembé

Nous apprendrons le jeu du tambour africain traditionnel, avec un focus sur les techniques et les rythmes de base. C'est une expérience interactive qui favorise la cohésion et le développement des compétences musicales.

Niveau d'intensité

Faible 
Modéré 
Élevé 

Samedi 28 septembre

15 h 00 à
16 h 30

BLOC 3

Soccer

Le soccer est un sport d'équipe où deux équipes de onze joueurs essaient de marquer des buts en envoyant un ballon dans le but adverse, principalement avec les pieds. Il exige stratégie, vitesse et coordination, et est pratiqué et suivi dans le monde entier.

Improvisation

L'improvisation est l'art de créer ou de performer spontanément, sans préparation préalable. En musique, théâtre ou danse, cela implique de réagir immédiatement aux stimuli ou aux idées, en laissant place à la créativité et à l'intuition. L'improvisation permet d'explorer de nouvelles idées et d'adapter l'exécution en fonction du moment présent, offrant une grande liberté d'expression et souvent un résultat unique et original.

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!

16 h 30

Fin de l'événement

Quel que soit le niveau d'intensité, les activités des Jeux FRANCO+ requièrent une tenue vestimentaire 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 tout défi de mobilité.





Pour plus d'informations, nous vous invitons à communiquer avec les bureaux de la FAFA.

Edmonton

La Cité francophone,
Bureau 140L 8627, rue Marie-Anne-Gaboury
(91e Rue)
Edmonton (Alberta) T6C 3N1

Calgary

Bureau 124
122 17 Ave SE
Calgary (Alberta) T2G 2H2

Nos bureaux sont ouverts du lundi au vendredi, de 9h00 à 17h00

Vous pouvez également nous joindre par téléphone au 780-465-8965 ou par courriel à fafa@fafalta.ca.

MERCI À NOS PARTENAIRES POUR LEUR APPUI CONTINU À NOS ACTIVITÉS



Patrimoine
canadien



Fédération des aînées et aînés
francophones du Canada