

VIVRE ACTIF

Programme officiel



CONGRÈS

JEUX FRANCO+

ASSEMBLÉE
GÉNÉRALE
ANNUELLE



Réseau canadien pour l'usage
approprié des médicaments
et la déprescription



DU 25 AU 27 SEPTEMBRE 2025 À EDMONTON

Jeudi 25 septembre -

Santé et bien-être : comprendre, prévenir et agir

12 h 00
à 13 h 15

Discours de bienvenue, accueil des participants et lunch
LaCitéfrancophone - SalleJean-LouisDentinger

13 h 30
à 15 h 00

BLOC 1



L'ostéoporose : ce n'est pas des roses Avec Dr.Michelle Dion

Comme une rose fragile qui peut se briser, l'ostéoporose affaiblit les os sans toujours montrer de signes avant-coureurs. Cette présentation permettra de mieux comprendre la maladie, ses facteurs de risque et les moyens de la prévenir ou de la contrôler afin de garder des os solides et en santé.

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 25 septembre - Santé et bien-être : comprendre, prévenir et agir

LaCitéfrancophone - SalleJean-LouisDentinger

BLOC 2

15 h 15
à 16 h 45



La solitude et l'isolement social: facteurs de risque pour la santé chez les aînés et aînées.

Avec Paul Denis

Tout comme l'alimentation et l'exercice, les liens sociaux sont essentiels à notre santé, notre bonheur et notre longévité. Cet atelier mettra en lumière les bienfaits des relations sociales et proposera des stratégies concrètes pour renforcer la connexion avec les autres, tant au niveau individuel que communautaire.



Comment entretenir son énergie au quotidien avec l'âge ?

Avec Clément Chevreton

Vieillir ne signifie pas perdre son énergie ! Il est possible d'agir chaque jour pour préserver sa vitalité et continuer à profiter pleinement de la vie. Découvrez comment l'activité physique, l'alimentation et le bien-être permettent à vos cellules de rester actives et pleines d'énergie, même après 50 ans

19 h 00
à 22 h 30



Film: Maurice

MAURICE révèle le célèbre #9 des Canadiens de Montréal comme jamais auparavant. À travers des images d'archives inédites tournées sur 35 ans, ce documentaire offre un accès exclusif à l'homme derrière le mythe du Rocket. Conçu par Serge Giguère et Robert Tremblay, décédé avant d'achever ce projet, MAURICE dresse un portrait intime et authentique de Maurice Richard, bien au-delà de ses exploits sur la patinoire. Plus qu'un joueur de hockey, il incarne la persévérance et l'espoir d'un peuple, marquant à jamais la culture québécoise.

Vendredi 26 septembre - Santé et Bien-être : comprendre, prévenir et agir

09 h 00
à 10 h 15

Conférence

Le vieillissement

Avec

L'unithéâtre



À travers le dialogue, cet atelier propose une réflexion vivante et interactive sur le vieillissement.

10 h 30
à 12 h 00

BLOC 3



Les émotions et le stress : Choisir comment y réagir

Avec Jessica Dupuis

Cette conférence combine les éléments clés de mes deux ateliers sur les émotions et la gestion du stress. Les participants approfondissent la compréhension de leurs émotions et des mécanismes de stress, découvrent l'impact de leurs pensées et apprennent des outils de régulation émotionnelle et de gestion du stress. L'approche est pratique, bienveillante et adaptée aux réalités vécues par les aînés.

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

10 h 30 **BLOC 3 Suite**
à 12 h 00



Cultiver le bien-être et la résilience à travers la psychologie positive et la récréothérapie

Avec Mélanie Grell

Cet atelier interactif s'adresse aux participants souhaitant renforcer leur bien-être émotionnel et leur résilience grâce aux principes de la psychologie positive, en s'appuyant sur des approches issues de la récréothérapie. Ensemble, nous explorerons comment des activités simples et agréables peuvent nourrir un état d'esprit positif et soutenir une qualité de vie épanouissante..

12 h 00
à 13 h 00 **Lunch**
ÉgliseSt-Thomas d'Aquin

13 h 30 **Assemblée générale annuelle de la FAFA**
à 16 h 00

17 h 00 **Banquet**
à 20 h 00

Samedi 27 septembre

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

9 h 00
à 12 h 00

BLOC 1

Visite du centre des sciences TELUS et projection IMAX Plongez dans l'univers fascinant des sciences grâce à une visite interactive du Centre des sciences TELUS, suivie à 10h00 de la projection immersive d'un film IMAX. Une expérience enrichissante et captivante pour éveiller la curiosité et élargir vos horizons.

Visite guidée de l'Alberta Gallery of Art

Découvrez les richesses artistiques de l'Alberta Gallery of Art à travers une visite guidée en français. Laissez-vous accompagner par un guide passionné qui vous fera explorer les expositions, les collections et les histoires derrière les œuvres, pour une immersion culturelle unique et inspirante.

12 h 00
à 13 h 00

Lunch au grand salon du Campus Saint Jean

13 h 15
à 14 h 45

BLOC 2

Karaté La Girandole Le karaté est un art martial japonais qui combine techniques de frappe, blocages et enchaînements codifiés. Il développe la force, la concentration, le respect et la confiance en soi.

Pétanque Campus Saint Jean 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 

Floor curling Campus Saint Jean

Venez découvrir ce sport d'équipe typiquement canadien où stratégie, précision et esprit collaboratif sont à l'honneur.

Samedi 27 septembre

BLOC 3

15 h 00
à 16 h 30

Yoga 
La Girandole

Le yoga est une pratique qui allie mouvements, postures physiques, respiration et relaxation. Son objectif est d'améliorer la souplesse, la force, l'équilibre et le bien-être, tout en favorisant la détente et la paix intérieure.

Improvisation 
L'unithéâtre

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.

Pickleball Campus Saint Jean 

Le pickleball est un sport de raquette amusant qui combine des éléments du tennis, du badminton et du ping-pong. Il se joue sur un petit terrain, avec une raquette légère et une balle trouée en plastique. Facile à apprendre et accessible à tous les âges, il met l'accent sur le plaisir, l'agilité et l'esprit d'équipe.

16 h 45

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

Calgary

Guinness House
7277AveSWsuite 1580,
Calgary, AB T2P 0Z5

Lethbridge

La Cité des Prairies
721046Ave S,
Lethbridge, AB T1J 1C3

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



Employment and
Social Development Canada