



L'Association des
francophones de Nanaimo

À VOTRE SERVICE DEPUIS 1978 | SERVING THE COMMUNITY SINCE 1978

~~~~~  
**Bulletin Électronique**  
**mai 2012**  
~~~~~

Dans ce bulletin/ In this news bulletin!

[L'AGA 2012.](#)

[Prochain 5 à 7 au restaurant MGM.](#)

[Club culturel](#)

[Pâtés à la viande et tartes à l'érable à vendre.](#)

[J'écris ma vie en français](#)

[Rencontre des aînés et AGA de L'AFFRACB.](#)

[Atelier sur la sécurité par Réseau-Femmes](#)

[Mini-Francos Fun](#)

[Cours de français.](#)

[THE A.G.M IS NEAR!](#)

[MEET N GREET.](#)

[Cultural Club!](#)

[TRADITIONAL FRENCH FOODS!](#)

[WRITING ABOUT MY LIFE IN FRENCH!](#)

[SENIORS' MEETING and The AGM of L'AFFRACB](#)

[SAFETY WORKSHOP BY RÉSEAU-FEMMES](#)

[MINIS-FRANCOS FUNS](#)

[FRENCH CLASSES](#)

[HEALTHY EATING GUIDE FOR SENIORS](#)

Bonjour, cher(e)s membres et cher(e)s ami(e)s!

Voici nos plus récentes nouvelles, invitations et annonces classées!

ENGLISH TO FOLLOW

L'AGA EST TOUTE PROCHE! DATE TENTATIVE, 7 JUIN 2012. (Confirmation à suivre)
~~~~~

Chers membres de L'Association des francophones de Nanaimo.

Ceci est un appel à tous nos membres pour vous laisser savoir que L'AFN a besoin de s'assurer une bonne relève cette année à L'AGA. Certain membres du conseil vont demeurer afin de former les nouveaux candidats à leur nouveau poste mais d'autres vont nous quitter et ont besoin d'être remplacés.

Voilà l'opportunité idéale pour venir partager votre vision de L'AFN et de vous impliquer au sein d'une équipe dynamique et enjouée.

Vous serez également appuyé par une coordonnatrice qui est impliquée à 100% dans L'Association et qui met beaucoup d'ardeur à son travail. Mme Catharine Keown sera de retour poste, dès l'été prochain.

L'AFN a beaucoup de potentielle, c'est une roue déjà bien huilée mais il faut tout de même des chefs pour la diriger.

Les positions qui seront en nomination sont : Président(e), Vice-Président(e), Trésorier(ère), Secrétaire et 3 Conseillers (ères) il est aussi possible d'avoir plus de conseillers(ères)

Pour plus d'information sur les critères requis pour obtenir l'une ou l'autre de ces positions consulter l'annexe ci-joint à la page 10 et 11 du document. :

[http://www.francophonenanaimo.org/AFN/qui/AFN\\_politiques\\_110616.pdf](http://www.francophonenanaimo.org/AFN/qui/AFN_politiques_110616.pdf)

[http://www.francophonenanaimo.org/AFN/qui/AFN\\_roles\\_membres\\_ca\\_090901.pdf](http://www.francophonenanaimo.org/AFN/qui/AFN_roles_membres_ca_090901.pdf)

Vous vous dites que vous n'avez peut-être pas assez d'expérience pour être sur le conseil et bien demander à n'importe quels anciens, ils vous répondront qu'ils ont tous eu besoin le commencement et qu'ils continuent encore à parfaire leurs connaissances du système. Une attitude positive est tout ce qui est requis pour partager cette belle aventure.

Être membre d'un conseil peut-être une expérience énormément gratifiante et vous obtiendrez dès le tout début de votre terme un cartable d'information rempli de tous le nécessaire épanouir au sein de votre nouvelle équipe.

N'hésitez pas à venir nous rencontrer et poser des questions. Nous y répondrons avec plaisir.

Nous vous invitons à soumettre votre candidature lors de notre AGA

Toutes les informations nécessaires pour poser votre candidature ou proposer la candidature d'un(e) ami(e) est sur notre site web @ [www.francophonenanaimo.org](http://www.francophonenanaimo.org) ainsi que les statuts et règlements de L'AFN. Voyez aussi le formulaire de mise en nomination au lien suivant :

[http://www.francophonenanaimo.org/AFN/PDFs/AFN\\_Formulaire\\_de\\_mise\\_en\\_nomination.pdf](http://www.francophonenanaimo.org/AFN/PDFs/AFN_Formulaire_de_mise_en_nomination.pdf)

Merci.

## **5 à 7**

---

**Venez nous rencontrer jeudi le 10 mai 2012**

**de 17h à 19h.**

Invitation ouverte aux membres et non-membres.

**Notre prochain 5 à 7 se tiendra au**

**MGM Restaurant  
240 Nicole Street.**

**(généralement le second jeudi de chaque mois)**  
Venez souper et jaser entre amis et participer  
au tirage de prix de présence.

Nous visiterons un endroit différent à chaque mois.

Les 5 à 7 sont toujours une occasion unique et agréable de réunir la communauté francophone.

Venez en grand nombre!

**Contactez L'AFN pour plus d'ample information  
(250)-729-2776**

## **ACTIVITÉS DE LA SEMAINE ET SOIRÉE DE JEUX**

---

### **Club Culturel en Français**

Vous lisez, regardez des films, écoutez de la musique de l'opéra, vous regardez la télévision en français.

Venez partagez vos commentaires et vos opinions sur la culture française d'une façon bien relaxante en sirotant un bon café ou thé!

Le premier jeudi du mois les amis du club se rencontreront au restaurant des 2 Chefs Affair. 123 Comercial Street, Nanaimo.

Le Club Culturel se rencontre à tous les deuxième et troisième jeudis du mois de 10h00 à 12h00 chez Lise Girard-Bégin au 1606 Creekside Drive, Nanaimo.

Le quatrième jeudi du mois le club se rencontrera au Café 1606 Creekside Drive, Nanaimo. Également de 10h00 à 12h00. Pour plus d'information contactez Lise Girard-Bégin au (250) 716-9206

### SOIRÉE DE JEUX! (: SOIRÉE DE JEUX! :) SOIRÉE DE JEU

Venez-vous amuser entre amis(es)!

Partie de cartes, Crib, Scrabble, Pictionary. Les choix ne manquent pas.

Soirée débutant à 19h00 le 30 mai. Dernier mercredi du mois au centre communautaire de L'AFN  
#30-1925 Bowen Rd  
250-729-2276

Profitez-en!

### Nourriture à vendre à L'AFN!

~~~~~  
Pâtés à la viande @ 5.00\$ chaque
Tartes à l'érable @ 6.00\$ chaque
1 Sceau de fèves au lards 12lts @ 35.00\$ chaque

Date limite pour passer votre commande mardi le 8 mai, après-midi vers 15h00.

Ramassez votre commande au bureau entre 16h30 et 17h00 au bureau de L'AFN.

#30-1925 Bowen Rd, Nanaimo.

250-729-2776



L'Association des
francophones de Nanaimo

À VOTRE SERVICE DEPUIS 1978 | SERVING THE COMMUNITY SINCE 1978



COMMUNIQUÉ
Pour diffusion immédiate

Nouvelle activité : Ateliers d'écriture autobiographique en français
Campbell River, le 23 avril, 2012 - L'Association Francophone de Campbell River est heureuse d'annoncer la mise en place du programme « J'écris ma en Colombie-Britannique » ateliers d'écriture autobiographique offert aux aînés de trois régions de l'île de Vancouver, soit Campbell River, Nanaimo et

Ce programme a pour vocation d'offrir un accompagnement à toute personne intéressée à écrire en français son histoire et son expérience personnelle pour elle-même ou pour laisser un héritage à sa famille ou sa communauté.

À L'AFN
#30-1925 Bowen Road,
Nanaimo.
(250-) 729-2776

L'AGA de L'AFRACB
*Assemblée général annuelle de L'assemblée francophone
des retraités (es) ainés (es) de la Colombie-Britannique.
(AFFRACB)*

*Samedi le 12 mai 2012.
À 14h00 à la Salle St-Jean Baptiste, 307 rue Richmond. Victoria.*

*Lors de cette AGA nous vous parlerons de nos nouvelles initiatives et refections, y compris d'un espoir de travailler dans le dom:
prévention des mauvais traitements envers les aînés.*

Marie Robillard, Présidente

Atelier sur la sécurité de Réseau-Femme!

~~~~~

Réseau-Femmes vous invite à venir participer à un atelier sur la sécurité.  
Offert gracieusement par la "Gendarmerie royal du Canada."  
Venez mesdames apprendre comment vous garder saine et sauf. Vos filles sont les bienvenues à cet atelier.

Atelier présenter à L'AFN.  
#30-1925 Bowen Road

le 16 mai à compter de 19h00.

Contactez le centre pour de plus amples informations.

~~~~~

MINIS-FRANCOS FUN

~~~~~

#### **VEZ RENCONTRER LES MINIS-FRANCOS FUN**

**Vous êtes parent et votre enfant est d'âge préscolaire?**

**Joignez les Minis-Francos Fun et venez faire ensemble des activités en français.**

**Les Minis-Francos Fun se rencontrent à tous les mardis de 10:15 à 11:30 a.m .**

**Pour vous enregistrer au Minsi-Francos Fun contactez Catharine Keown au courriel suivant: ck8190@shaw.ca**

**Venez-vous amuser dans un endroit attrayant, l'école Océane, 1951 Estevan Rd, Nanaimo.**

**Découvrez et partagez la culture française avec vos enfants.**

**Soyez au rendez-vous!**

Communiquez avec nous si vous désirez plus d'information

L'Association des francophones de Nanaimo  
#30 - 1925 Bowen Road, Nanaimo, BC., V9S 1H1  
Téléphone : (250) 729-2776  
Télécopieur : (250) 729-2777

~~~~~

COURS DE FRANÇAIS-NOUVELLE SESSION.

~~~~~

**Vous connaissez peut-être quelqu'un qui aimerait apprendre notre belle langue alors dites-leur que nous avons des cours à leur offrir au centre de L'AFN.**

**PROCHAIN COURS DÉBUTE EN JUIN 2012**

**Niveaux débutant, intermédiaire et avancé offerts selon les inscriptions reçues.**

**Ces cours sont donnés à l'année longue à L'AFN.**

**Merci de nous aider à distribuer cet information à vos amis(es).**

**Si vous êtes intéressés contacter:**

**Isabelle Vilm au 250-245-8988  
ou  
Valéry Prévost au centre communautaire de L'AFN au 250-729-2776**

**Endroit: #30-1925 Bowen Rd. Nanaimo. Centre communautaire de L'AFN.**

**À bientôt!**

Nouveau guide gratuit conçu pour les aînés.

**"Alimentation et santé des aînés"**

disponible à L'AFN.

Ce guide offre de l'information qui aidera les personnes âgées à prendre de bonnes décisions en matière d'alimentation saine afin de demeurer aussi actifs et autonomes que possible.

Sujets traités:

- \*Exercer des choix santé en alimentation
- \*Réduire la consommation de sel
- \*Lire les étiquettes sur la valeur nutritive des aliments
- \*Prendre des vitamines et des minéraux
- \*Adopter un régime alimentaire sain quand on a des problèmes de santé chroniques tels que l'hypertension ou le diabète.
- \*Créer des repas équilibrés avec des idées de recettes.

Venez-vous procurer une copie dans nos bureaux ou consulter le en ligne : [www.SeniorsBC.ca/healthyeating](http://www.SeniorsBC.ca/healthyeating)

[http://www.seniorsbc.ca/documents/pdf/HEFS\\_french.pdf](http://www.seniorsbc.ca/documents/pdf/HEFS_french.pdf)

L'AFN,  
#30-1925 Bowen Rd.

Nanaimo. B.C

~~~~~

Annuaire de la FFCB maintenant disponible au bureau de L'AFN.

Venez-vous procurer cette toute nouvelle édition durant nos heures d'ouverture.

Les examplaires sont gratuites.

À bientôt!

~~~~~

### Contact Information

~~~~~  
L'AFN
téléphone: (250) 729-2776
30-1925 Bowen Road ~~~~~



L'Association des francophones de Nanaimo
À VOTRE SERVICE DEPUIS 1978 | SERVING THE COMMUNITY SINCE 1978

~~~~~

## Newsletter May 2012

~~~~~

THE A.G.M IS HERE! TENTATIVE DATE, JUNE THE 7TH,2012 (Confirmation to follow)

~~~~~

Dear Francophile members of L'Association des francophones de Nanaimo.

This letter has for purpose to inform you that L'AFN needs to insure it gets a good upstanding board of directors elected this year at the A.G.M.

Certain members of the board of directors will remain in their functions in order to mentor the new candidates and ease them into their new positions but some will retire and need

Here is the ideal opportunity to share your vision of L'AFN and to become a part of a dynamic and dependable team.

You will also be supported by a coordinator who believe 100% in L'AFN and who is tremendously dedicated to her work.

Mrs Catharine Keown will return from maternity leave to the position of cultural and community coordinator for her second consecutive term to guide and lead her new appointed b

L'AFN has so much potential, it is already a well oiled wheel but regardless it still needs leadership to steer it in the right direction.

The positions that will be up for appointment are: President, Vice-President, Treasury, Secretary, and 3 Directors. Please note that more directors may be appointed at the A.G.M

To find out more about the requisites needed to apply for one of the positions mentioned above go to our website and visit this page: [http://www.francophonenanaimo.org/AFN/qu/AFN\\_politiques\\_110616.pdf](http://www.francophonenanaimo.org/AFN/qu/AFN_politiques_110616.pdf)

Also see this page to find out more about the roles of the board members.  
[http://www.francophonenanaimo.org/AFN/qu/AFN\\_roles\\_membres\\_ca\\_090901.pdf](http://www.francophonenanaimo.org/AFN/qu/AFN_roles_membres_ca_090901.pdf)

**Please note:** that the two documents above have not been translated yet as all board of directors' meetings are held in French. We hope in the near future to have a translation o available for our members. Here is a link to help with the translation: <http://translate.google.com/#>

You may tell yourself that perhaps you don't have enough experience to be on a board of directors, well ask any of the senior board of director members and they will tell you that by the beginning with one meeting at a time and that they are still learning. A positive attitude is really all that is needed to partake in this great adventure.

Being on a board of director can be an extremely rewarding experience and you will receive at the beginning of your term an information kit that will bring you up to speed and let within your new team.

Don't hesitate to contact us and ask questions, find out what it's all about. We'll be happy to chat with you.

We invite you to submit your application at the A.G.M.

All the necessary registration information to become a board of director or to propose someone for that position, as well as the rules and regulations of L'AFN, are posted on our w www.francophonenanaimo.org

You can also see the registration form in this link:  
[http://www.francophonenanaimo.org/AFN/PDFs/AFN\\_Formulaire\\_de\\_mise\\_en\\_nomination.pdf](http://www.francophonenanaimo.org/AFN/PDFs/AFN_Formulaire_de_mise_en_nomination.pdf)

Thank you.

**5 to 7 Meet and Greet**

~~~~~

Come and join us at our next

Meet & Greet, May 10 th, 2012.

at

The MGM Restaurant
240 Nicol Street Nanaimo, BC
(250) 753-3535

May 10th, 2012 from 5:00p.m to 7:00p.m

Come and join us for dinner, door prizes and laughs all with a side of French conversation.

We will certainly have a great time :)

We look forward to seeing many of you there!

We will be alternating the location of our gatherings on a monthly basis so we can try more fabulous food around the city.

May 10th, 2012 from 5:00p.m to 7:00p.m

MGM Restaurant,
240 Nicol Street Nanaimo, BC V9R
(250) 753-3535

Contact L'AFN for further information:

L'AFN, #30-1925 Bowen Rd.
Nanaimo ,B.C

250-729-2776

Weekly Activities

French Cultural Club

Do you enjoy reading, watching movies, listening to music or watching T.V. in French. Come share you comments and opinions on French culture in a relaxing atmosphere while enjoying a nice cup of coffee or tea.

The location for the first Thursday of the month meet will be at the 2 Chefs Affair restaurant, 123 Comercial Street, Nanaimo.

The club will meet at Lise Girard-Bégin's home on the second and third Thursdays of the month located at 1606 Creekside Drive, Nanaimo.

On the fourth Thursday of the month, The club will meet at Best Choice Books, 1300 Waddington

For more information concering this group please contact Lise Girard-Bégin at (250)716-9206

See you there (:

~~~~~

**NEW GAME NIGHT!!!! FUN,FUN,FUN,FUN!!!**

Come and play games with friends or adversaries :)

**It's Fun for everyone!**

From card games, scrabble, pictionnary to cribbage the choice is yours.

**Evening starting at 7:00p.m Wednesday the 30th, 2012.**

Always the last Wednesday of the month at the AFN's community center  
#30-1925 Bowen Rd.  
Nanaimo. B.C  
(250) 729-2776

See you there!

## Traditionnal French foods available at L'AFN for a limited time only!

~~~~~

- Meat pies @ \$5.00 each
- Maple sugar pies @ 6.00 each
- 1x 12 lt bucket of baked bean @ \$35.00

Deadline to place the next orders Tuesday the 8th at 3:00p.m
Pick up your order Tuesday the 8th between 4:30p.m and 5:00p.m

Your order will be confirmed by e-mail. Do not come and pick up your order if you did not receive a confirmation

Thank you.

Pickup at L'AFN
 #30-1925 Bowen Road

250-729-2776

~~~~~

PROJECT: **"I AM WRITING MY LIFE IN FRENCH "**  
 \*\*\*\*\***New group, come and check it out!**\*\*\*\*\*

~~~~~



PRESS RELEASE For Immediate Release

New activity: Autobiographical Writing Workshops in French

Campbell River, April 23rd, 2012- The Francophone Association of Campbell River is pleased to inform you about autobiographical writing workshops 'en français' in British Columbia. This program is offered to seniors located in three regions on Vancouver Island.

This activity is offering guidance to help anyone interested in writing their biography in French, either for themselves or to leave a Legacy book to the their community.

The participants and authors of the program are volunteers, willing to meet regularly with the ultimate goal of producing autobiographical books. For more information, please contact directly your local French Association.

- L'Association des francophones de Nanaimo - (250) 729-2776
- Club Bon Accueil de Powell River - (604) 483-3966
- Association Francophone de Campbell River - (250) 287-2951

An agreement has been signed with the organization J'écris ma vie established in Quebec since year 2000 and their methodology has proven since n

This initiative is supported by the Government of Canada through the New Horizons for Seniors programs.

The Francophone Association of Campbell River is a non-profit organization dedicated to promoting the richness of language and French culture in th Campbell River.



Source: Nancy Tremblay, Executive Director
Phone (250) 287-2951
Fax (250) 287-2959
Email : direction@afcr.bc.ca

J'écris ma vie en français en Colombie-Britannique
Ateliers d'écriture autobiographique

chemin raconter origine rayonnement
écriture générations partage histoire
enfance expression changement
souvenirs ouverture courage temps
livre information groupe respect accueilli écoute
résilience expérience héros compréhension vie
tolérance adaptation passé aventure valeurs

Cette initiative de l'AFCR est financée par le gouvernement du Canada dans le cadre du programme Nouveaux Horizons pour les aînés.

En collaboration avec nos partenaires régionaux :

SENIOR'S MEETING

Come and meet more friends during a relaxing evening. Coffee, Teas and cookies are often part of the fun.

May 24th , 2012 at L'AFN

At 7:00p.m

#30-1925 Bowen Rd,
Nanaimo. B.C
(250) 729-2776.

AGM of L'AFRACB

AGM of the "Assemblée francophone of retired seniors (aînés) of B.C "

This new group represents French retired seniors and their rights.

Saturday the 12th of May, 2012.
At 2:00 p.m at the St-Jean Baptiste hall or (Salle St-Jean Baptiste)
307 Richmond Street, Victoria.

During this AGM we will talk about our new initiatives and reflections, including our hopes of working in the field of seniors' abuse pre towards seniors.

Marie Robilliard, President/Présidente.

Réseau-Femmes is offering a workshop on personal safety!

~~~~~

**Réseau-Femme is inviting you ladies (bring your daughters) to attend this special workshop.**

**Presented by the R.C.M.P, one of their representatives will come and talk to us about personal safety and the many ways to keep you safe.**

**May the 16th, 2012**

**From 7:00p.m to 8:30p.m at L'AFN's community center.**

**#30-1925 Bowen Road.**

**(250)-729-2776.**

~~~~~

MINI_FRANCOS FUNS

~~~~~

**COME AND MEET OUR MINIS-FRANCOS-FUN!**

If you and your child(ren) age(s) 0 to 5 years would like to play and/or partake in some activities together while learning or intr French language, please join us.

Fun for everyone in a safe and warm environment.

To register please contact Catharine Keown @ [ck8190@shaw.ca](mailto:ck8190@shaw.ca)

The Mini-Franco Funs are meeting every Tuesdays from

10:15 to 11:30 a.m at École Océane  
1951 Esteven Rd, Nanaimo.

Come and discover and share the French culture with your child.

All newcomers are welcome!

We hope to see you there in great number !

Thank you.

For further information you may contact us at our office:

L'Association des francophones de Nanaimo  
30 - 1925 Bowen Road, Nanaimo, BC., V9S 1H1  
Téléphone : (250) 729-2776  
Télécopieur : (250) 729-2777

~~~~~

~~~~~

**\*\*\*\*\*LEARN TO SPEAK FRENCH\*\*\*\*\*  
\*\*\*\*\*NEW SESSION STARTING SOON!\*\*\*\*\***

~~~~~

French lessons!

Various levels of French classes available!

NEXT CLASS START IN JUNE!

*****Beginner, intermediate and advance level available
as per registration recieved.*****

These classes are ongoing throughout the whole year

[Register Now!](#)

Now is the time! so don't miss out!

FOR FURTHER INFORMATION CONTACT:

**Call Isabelle Vilm, 250-245-8988
or
Call Valéry Prévost, 250-729-2776 at L'AFN**

Location: L'AFN,#30-1925 Bowen Rd. Nanaimo. B.C

See you soon!

**The "Healthy Eating for Seniors" guide has just arrived,
we have limited copies available in French in our office.
Come on in today!**

This handbook provides information that will help seniors make
decisions about healthy eating so they can stay as active and independant as possible.

Also available online in English at the following link: www.SeniorsBC.ca/healthyeating.

http://www.seniorsbc.ca/documents/pdf/HEFS_english.pdf

The guide offers multiple information on the following topics:

- *Making healthy eating choices
- *Reading nutrition labels
- *Reducing sodium intake
- *Taking vitamins and minerals
- *Managing a healthy diet with chronic health challenges like high blood pressure and diabetes
- *Creating healthy meals, with sample recipes

Come and get your French Copy in our offices during operating hours.

Thank you!

~~~~~  
**\*\*New French directory 2011-2012\*\***  
**\*\*\*\*\*Produced by F.F.C.B\*\*\*\*\***  
**\*\*\*\*\*available at L'AFN now\*\*\*\*\***  
 ~~~~~

Come and get your copie of this new edition during our operating hours at L'AFN

They are free and full of services you might need in French!

See you soon!

[Forward email](#)



This email was sent to solutions@ariel.bc.ca by afn@francophonenanaimo.org | [Update Profile/Email Address](#) | Instant removal with [SafeUnsubscribe™](#) | [Privacy Policy](#).

L'Association des francophones de Nanaimo | 30-1925 Bowen Road | Nanaimo | BC | V9S 1H1 | Canada