

# Programmation Automne

Du 3 septembre au 20 décembre 2024

Loisirs | Conférences | Bénévolat



3349 chemin Navan, Orléans ON K1W 0K7



613 834-6808



info@rafo.ca



www.rafo.ca

Inscrivez-vous à notre Infolettre sur notre site web





**RAFO**

RENDEZ-VOUS DES AÎNÉS  
FRANCOPHONES D'OTTAWA

**Le Rendez-vous des aînés francophones d'Ottawa (RAFO) est un organisme sans but lucratif qui offre des services et des activités sociales, récréatives, culturelles, et éducatives aux aînés francophones et francophiles de la région d'Ottawa depuis plus de 20 ans.**

La mission du RAFO est de promouvoir la vie active et l'épanouissement des francophones et francophiles de 50 ans et plus.

En partenariat avec la communauté, le RAFO :

- offre un lieu de rencontre chaleureux;
- organise des activités sociales, récréatives, culturelles et éducatives;
- sensibilise ses membres à l'égard des services offerts aux personnes âgées et assure un aiguillage en ce sens.

## **NOS VALEURS**

- Travail d'équipe
- Respect
- Transparence
- Positivisme

## **LES SERVICES ET PROGRAMMES**

- Programmes et services variés et inclusifs
- Repas à emporter préparés par la cuisine du RAFO
- Location de salles

**ADHÉSION : 1 MAI AU 30 AVRIL - 35 \$ /AN**

**LE CENTRE EST OUVERT DU LUNDI AU VENDREDI DE 8 H 30 À 16 H**



# Activités régulières

## Activités sociales et récréatives

### Billard

Du lundi au jeudi à 12 h 30

Les vendredis à 9 h 30

### Bingo

Les mardis à 13 h

### Bridge

Les mardis à 9 h 30

### Danses carrées

Les mercredis à 19 h  
à partir du 9 octobre

### Soirées jeux de société

Les 1er et 3e mardis du mois à 19 h

### Whist militaire

Les 3e dimanches du mois à 13 h

## Activités physiques

### Carpet bowling

Les mardis et jeudis à 9 h 30

### Shuffleboard

Les mardis et jeudis à 9 h 30

### Pétanque-atout

Les mardis à 9 h

### Fléchettes

Les mardis et jeudis à 13 h

### Danse en ligne (pratique)

Les mardis à 13 h 15

### Badminton

Les mardis à 15 h 30  
à partir du 17 septembre

### Jeu de poches

Les mercredis à 13 h

## Loisirs

### Courtepointe

Les lundis et mercredis à 9 h

### Peinture libre

Les jeudis à 9 h

### Club de lecture théâtrale

Les jeudis aux 2 semaines à 10 h

### Prêt de livres et de casse-têtes

tous les jours dans la salle de  
l'amitié

## Pickleball

Les lundis, mercredis et vendredis  
à 9 h et à 10 h 30

Les mardis à 19 h

Les jeudis à 13 h

Maximum de 12 participant.e.s par session

Priorité aux inscriptions à l'avance



# Cours et activités (inscription obligatoire)

## Danse en ligne

Cours de danse en ligne - niveau intermédiaire

Les lundis à 12 h 30

début le 16 septembre

Série de 9 cours / 95 \$

**\*NOUVEAUTÉ\***

Cours de danse country en ligne

Les mardis à 15 h 45

début le 10 septembre

Série de 11 cours / 115 \$



## Viellir actif et en santé

Cours d'exercice physique qui met l'accent sur l'amplitude de mouvements, la mobilité, la stabilité et l'équilibre.

Les lundis à 10 h

début le 16 septembre

Série de 13 cours / 100 \$

## Club de marche

Marches dans différents sentiers à Orléans

Les mercredis à 10 h

Coût : 10 \$ pour l'année

## Cours de pickleball

Venez apprendre les rudiments du pickleball avec Hiba Komati, instructrice qualifiée du PNCE

Série de 4 cours débutant le lundi 16 septembre à 14 h

Coût : 60 \$ la série

## Yoga pour tous

Le Yoga pour tous, un yoga qu'on pratique sur chaise ou sur tapis, au choix du participant. Une façon de bouger le corps, de s'étirer et de respirer qui est très accessible pour n'importe qui ayant un désir de bouger!

Les vendredis à 9 h

début le 20 septembre

Série de 13 cours / 135 \$




## Exercices en virtuel

### Viens bouger

Du lundi au jeudi à 11 h 05  
début le 5 septembre

Série de 16 semaines  
(60 sessions) / 120 \$



# Activités spéciales

## Programme nature

À la découverte de la nature et ses bienfaits

Découverte des champignons sauvages  
à la Maison Tucker

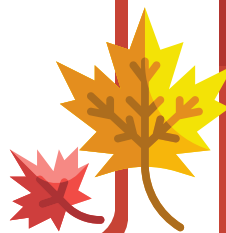
Le lundi 16 septembre à 10 h



## Taekwon Do

Offert en partenariat avec la Coalition des familles francophones d'Ottawa de personnes avec déficience intellectuelle ou handicap de développement (CFFO)

Les lundis à 19 h  
À partir du 21 octobre



## Partage de rêves

Joignez-vous à notre groupe de partage de rêve et apprenez-en la signification pour mieux vous connaître !

Avec Nicole Michel, consultante en rêves

Les mardis à 13 h  
les 1er et 15 octobre, 5 et 19 novembre



## Événements à venir

Tournoi de billard  
Le dernier vendredi du mois  
à 9 h

Tournoi de golf des Tamalous  
Le lundi 9 septembre

Lever du drapeau  
franco-ontarien et  
dîner spécial franco-ontarien  
Le mercredi 25 septembre  
à 11 h 30

Bazar artisanal de Noël  
Le dimanche 20 octobre

Tournoi de pickleball  
détails à venir



## Cafés j'en RAFO'le

Qui peut prendre des décisions pour moi à propos de ma santé et mes soins personnels, et quand?  
Le jeudi 12 septembre à 10 h

Parlons démence  
Le jeudi 24 octobre à 13 h

Composer avec le deuil et la perte  
Le jeudi 21 novembre à 10 h





# Cuisine

## Déjeuner mensuel

Le 3e dimanche du mois  
de 9 h à 11 h

15 \$ membre / 17 \$ non-membre  
13 \$ enfants de 6 à 12 ans  
gratuit pour les 6 ans et moins

## Dîner de Noël

Le jeudi 12 décembre  
plus de détails à venir

## Dîner spécial franco

Venez célébrer notre drapeau  
franco-ontarien

Le mercredi 25 septembre à 12 h  
12 \$ membre / 15 \$ non-membre

## Dîner du mardi

Tous les mardis à 12 h  
12 \$ membre / 15 \$ non-membre



## Plats surgelés

En tout temps vous pouvez acheter des plats surgelés  
préparés par notre chef Louis Leblond et l'équipe de  
bénévoles à la cuisine.

Venez voir ce qu'ils ont préparé pour vous !



# Théâtre



## Théâtre au RAFO

La Troupe des joyeux Retraités  
vous présente "De si vieux enfants"

une pièce de Frédéric Dubost  
mise en scène de Richard Gratton

Les 1, 2 et 8 novembre à 19 h 30

Les 3, 6 et 10 novembre à 14 h

20 \$ membre / 22 \$ non-membre



## Soirée souper-spectacle

Forfait souper gastronomique et  
pièce de théâtre

le samedi 9 novembre à 17 h

détails à venir



# Autres

## Prescription sociale



Des liens pour le bien-être  
La prescription sociale pour les aînés

\*Appui financier disponible



Le but de ce projet est d'accroître la participation des personnes âgées de 50 ans et plus aux activités sociales à l'aide d'une prescription sociale d'un intervenant dans le domaine de la santé et du soutien communautaire tel qu'une équipe de santé familiale, un médecin ou d'un travailleur social.

Centre de vie  
active  
collaborant



Rendez-vous des aînés  
francophones d'Ottawa  
613 834-6808

## Bénévolat

Faites partie de l'équipe du RAFO et découvrez comment devenir bénévole

- À la cuisine
- Comme responsable d'activités ou assistant.e
- À l'occasion comme superviseur.e de salle, en administration ou à l'accueil
- À l'entretien extérieur et intérieur
- Au montage et démontage de salle
- Au sein d'un comité :
  - Décoration
  - Événements spéciaux
  - et autres comités

Vous pourriez être notre prochain.e gagnant.e  
au tirage mensuel en reconnaissance des bénévoles !