



PROGRAMMATION AUTOMNE 2025



Du 2 septembre au 24 décembre 2025
Rendez-vous des aînés francophones d'Ottawa
On vous attend !



613 834-6808



info@rafo.ca



**3349 chemin Navan
Orléans ON K1W 0K7**



www.rafo.ca

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.

NOTRE MISSION

La mission du Rendez-vous des aînés francophones d'Ottawa (RAFO) est de promouvoir la vie active et l'épanouissement des aînés francophones et francophiles.

NOTRE VISION

Centre par excellence de vie active pour les francophones et francophiles de 50 ans et plus.

NOS VALEURS

- **Collaboration** : Miser sur l'écoute active et la communication afin d'optimiser le travail d'équipe et le partage d'idées avec nos bénévoles, nos partenaires et notre personnel.
- **Innovation** : Accueillir le changement afin d'offrir des programmes centrés sur les besoins des membres et d'assurer l'évolution de l'organisme.
- **Engagement** : Favoriser un environnement respectueux et bienveillant pour toutes les parties prenantes.

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



Veuillez noter que cette programmation peut être sujette à des changements en cours de session. D'autres activités pourraient également s'y ajouter.

ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

ACTIVITÉS PHYSIQUES

CARPET BOWLING

Les mardis et jeudis

9 h 30

PÉTANQUE-ATOUT

Les mardis

9 h 30

FLÉCHETTES

Les mardis et jeudis

13 h

DANSE EN LIGNE (PRATIQUE)

Les mardis

À compter du 16 septembre

13 h 30

BADMINTON

Les mardis

15 h 30

BALLON-TAMBOUR

Les mercredis

11 h

JEU DE POCHE

Les mercredis

13 h

PÉTANQUE

Les jeudis

13 h 30

PICKLEBALL

NIVEAU DÉBUTANT

Les lundis

14 h à 15 h 30

Les jeudis

16 h à 17 h 30

Les vendredis

14 h 30 à 16 h

NIVEAU INTERMÉDIAIRE

Les lundis et vendredis

9 h à 10 h 30 et 10 h 30 à 12 h

Les mardis

19 h à 20 h 30

Les mercredis

8 h à 9 h 25 et 9 h 25 à 10 h 50

Les vendredis

13 h à 14 h 30

* Maximum de 12 participant.e.s par session
Inscriptions au préalable 7 jours avant

LOISIRS

COURTEPOINTE

Les lundis et mercredis

9 h

PEINTURE LIBRE

Les jeudis

9 h

CLUB DE LECTURE THÉÂTRALE

Les 1er et 3e jeudis du mois

10 h

PRÊT DE LIVRES ET CASSE-TÊTES

Tous les jours

ACTIVITÉS RÉGULIÈRES(SUITE) ET SPÉCIALES

NOUVEAUTÉS

ATELIER D'ÉCRITURE DYNAMIQUE

Les mardis

À compter du 9 septembre

9 h

SOIRÉES PAINT NIGHT

Les vendredis 10 octobre et 14 novembre

détails à venir

CRÉATION DE PODCAST TRANCHES DE VIE

détails à venir

ACTIVITÉS SOCIALES ET RÉCRÉATIVES

BILLARD

Du lundi au jeudi

12 h 30

Les vendredis

9 h 30

BINGO

Les mardis

13 h 15

BRIDGE

Les mardis

9 h 30

JEUX DE SOCIÉTÉ

Les 1er et 3e mardis du mois

13 h (1e mardi) 19 h (3e mardi)

WHIST MILITAIRE

Les 3e dimanches du mois

13 h

JARDINIÈRES SANTÉ

Surveillez l'arrivée de nos Jardinières santé !

Ces jardinières innovantes créent une atmosphère apaisante et réconfortante, favorisent la relaxation et réduisent le stress. Elles offrent aussi une belle occasion de pratiquer l'horticulture thérapeutique, de bouger et d'échanger... même en plein hiver !

L'arrivée des jardinières sera accompagné d'un programme d'animation d'une durée de quatre semaines.

Les Jardinières santé, c'est le plaisir du jardinage, peu importe la saison.

Le RAFO tient à remercier ses partenaires



Canada



COURS ET ACTIVITÉS

INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES

YOGA POUR TOUS

Le Yoga pour tous se pratique sur chaise ou sur tapis, selon votre préférence.

Une façon accessible de bouger, s'étirer et respirer, adaptée à tous les niveaux.

SÉRIE DE 14 SESSIONS

Les vendredis

À compter du 19 septembre

9 h

Coût : 160 \$

DANSE EN LIGNE

NIVEAU INTERMÉDIAIRE

Série de 12 cours

À compter du 16 septembre

12 h 45

Coût : 140 \$

CLUB DE MARCHE

MARCHE DANS DIFFÉRENTS SENTIERS
D'ORLÉANS

Les mercredis

10 h

Coût : 10 \$ pour l'année

COURS DE PICKLEBALL

DÉBUTANT

Série de 8 cours

À compter du mercredi 3 septembre

13 h à 14 h 30

Coût : 200 \$

AMÉLIORER SON JEU

Série de 8 cours

À compter du mercredi 3 septembre

14 h 30 à 16 h

Coût : 200 \$

VIEILLIR ACTIF ET EN SANTÉ

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

SÉRIE DE 13 SESSIONS

Les lundis

À compter du 15 septembre

10 h

Coût : 110 \$

EXERCICES EN VIRTUEL

VIENS BOUGER !

SÉRIE DE 64 SESSIONS

Du lundi au jeudi

À compter du 2 septembre

11 h 05

Coût : 125 \$

CUISINE

DÉJEUNERS MENSUEL

Le 3e dimanche du mois
9 h à 11 h

17 \$ membre / 19 \$ non-membre
13 \$ enfants de 6 à 12 ans
gratuit pour les moins de 6 ans

DÎNERS DU MARDI

Tous les mardis

12 h

14 \$

DÎNERS D'ANNIVERSAIRE

Venez célébrer votre anniversaire
et courrez la chance de gagner
un déjeuner gratuit

Le 2e jeudi du mois

Les 11 septembre, 9 octobre,
13 novembre, et 11 décembre

12 h

14 \$

DÎNERS SPÉCIAUX

DÎNER DE L'ACTION DE GRÂCE

Le mardi 14 octobre

12 h

DÎNER OKTOBERFEST - TIRAGE LOTO RAFO

Le mardi 7 octobre

12 h

DÎNER DE NOËL

Le jeudi 18 décembre

12 h

SOUPERS-DANSES

Les Soupers-danses sont de retour !

Le dernier samedi du mois

Les 27 septembre, 25 octobre,
et 29 novembre

18 h

30 \$ membre / 35 \$ non-membre

REPAS MAISON

par

• Chef Louis •

CONSULTEZ
NOTRE MENU



COMMANDEZ EN LIGNE
WWW.RAFO.CA

RABAIS POUR
LES MEMBRES
DU RAFO !



ÉVÉNEMENTS À VENIR

ÉVÉNEMENTS

TOURNOI DE GOLF DES TAMALOUS

Le lundi 8 septembre

départ à 12 h

VENTE DE GARAGE COMMUNAUTAIRE

Le samedi 20 septembre

9 h

CÉLÉBRATION DU DRAPEAU FRANCO-ONTARIEN

Le jeudi 25 septembre

11 h 30

DÎNER OKTOBERFEST - TIRAGE LOTO RAFO

Le mardi 7 octobre

12 h

TOURNOI DE PICKLEBALL

Les 22-23-24 octobre

détails à venir

CÉRÉMONIE DU JOUR DU SOUVENIR

Le mardi 11 novembre

détails à venir

BAZAR ARTISANAL DE NOËL

Le dimanche 16 novembre

9 h à 11 h

CONFÉRENCES

CAFÉ J'EN RAFO'LE

Être Franco-Ontarien : les 50 ans du drapeau

Le jeudi 18 septembre

9 h 30

CAFÉ J'EN RAFO'LE

*Force de l'amitié de la région de la capitale
canadienne*

Le mercredi 29 octobre

10 h

THÉÂTRE

LA TROUPE DES JOYEUX RETRAITÉS

PRÉSENTE PAUVRES PÊCHEURS

Les 29 octobre, 2-5-9 novembre à 14 h

Les 1-7-8 novembre à 19 h 30

SOUPER PRÉCÉDANT LE THÉÂTRE

Les samedi 1er et vendredi 7 novembre

détails à venir

SOIRÉE VIP SOUPER - THÉÂTRE

Le samedi 8 novembre

détails à venir

TOURNOI DE GOLF



Participez à la 18e édition du

Tournoi de golf des Tamalous

le lundi 8 septembre 2025

Format meilleure balle
Concours commanditaires
Prix divers

Dîner de 10 h 45 à 11 h 45

Départ à 12 h

Souper au RAFO à 18 h

Souper seulement 40 \$

CLUB DE GOLF HAMMOND

600 chemin du Golf, Hammond ON

130 \$
par
personne

INSCRIPTIONS



613 834-6808



www.rafo.ca/golf



THÉÂTRE



PAUVRES PÊCHEURS

de Anny Lesculier

mise en scène de Richard Gratton



avec
Sue Cashman
Clémentine Durand
Laurent Frénette
Jean-Marc Guérin
Suzanne Massie
Chloé Matthews
Jean-François Savard

Mercredi 29 octobre à 14 h
Samedi 1 novembre à 19 h 30
Dimanche 2 novembre à 14 h
Mercredi 5 novembre à 14 h
Vendredi 7 novembre 19 h 30
Samedi 8 novembre à 19 h 30
Dimanche 9 novembre à 14 h



20 \$ membre - 22 \$ non-membre

Billetterie : 613-834-6808

3349 ch. Navan, Orléans, ON

*Souper avant
la présentation
les 1er et 7
novembre*

*Souper VIP
le samedi 8
novembre*

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 AU RAFO

Vous cherchez une façon de participer à la vie de votre communauté et de partager vos talents? Le Rendez-vous des aînés francophones d'Ottawa (RAFO) a besoin de vous!

En tant que bénévole, vous contribuerez directement à créer un environnement chaleureux et dynamique pour nos membres.

Pourquoi devenir bénévole au RAFO ?

- Faire une différence
- Développer vos compétences
- Tisser des liens
- Avoir un impact positif

Comment devenir bénévole ?

Communiquez avec nous au 613-834-6808 ou passez nous voir pour discuter des possibilités!

Ensemble, faisons du RAFO un lieu où chacun se sent accueilli, soutenu et valorisé.
Joignez-vous à l'équipe dès aujourd'hui!

Commanditaire annuel



Services funéraires, cimetière et crémation

BEECHWOOD

Funeral, Cemetery and Cremation Services

Partenaire allié