



RAFO

RENDEZ-VOUS DES AÎNÉS
FRANCOPHONES D'OTTAWA

Programmation automne 2026

**du 8 septembre
au 24 décembre 2026**

On vous attend !

**Rendez-vous des aînés francophones d'Ottawa
3349 chemin Navan, Orléans ON K1W 0K7
613 834-6808 info@rafo.ca**



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

**Promouvoir la vie active,
l'épanouissement et le mieux-être des
francophones et des francophiles de
50 ans et plus.**

NOTRE VISION

**Le Rendez-vous des aînés
francophones d'Ottawa : un milieu de
vie novateur, dynamique et inclusif,
offrant une large gamme de services
pour 50 ans et plus.**

NOS VALEURS

**En partenariat avec la communauté, le
RAFO :**

- **offre un lieu de rencontre chaleureux
et inclusif ;**
- **organise des activités sociales,
récréatives, culturelles et éducatives ;**
- **favorise l'accès à des services et à
des ressources adaptés aux besoins
des aînés, incluant des initiatives
intergénérationnelles innovantes, et**
- **sensibilise ses membres aux services
offerts aux aînés et assure un
aiguillage approprié.**



ADHÉSION

1 MAI AU 30 AVRIL - 40 \$ / AN



**HEURES D'OUVERTURE
DU LUNDI AU VENDREDI**

8 h 30 à 16 h

POLITIQUE DE REMBOURSEMENT ET DE REPORT DES ACTIVITÉS DU RAFO

Contexte

Les activités du RAFO sont souvent limitées à un nombre fixe de participants. Nous avons constaté que certaines personnes réservent une place, puis annulent à la dernière minute, ce qui entraîne plusieurs problématiques :

- Des participants intéressés ne peuvent s'inscrire, car les places sont déjà réservées.
- Une perte de revenus pour le RAFO lorsque ces places ne peuvent être comblées à temps.
- Une surcharge de travail pour le personnel à l'accueil qui doit gérer ces changements de dernière minute.

Afin d'assurer une gestion plus efficace des inscriptions et de garantir une meilleure accessibilité aux activités, le RAFO a mis en place une Politique de remboursement et de report des activités.

Activités et Cours de groupe

Toute demande d'annulation ou de report d'une inscription à une activité du RAFO doit être effectuée au moins trois jours ouvrables avant le début de l'activité pour être admissible à un crédit sur votre laissez-passer.

1. Modalités de remboursement et de report

- Annulation ou demande de report avant 3 jours ouvrables :
 - Crédit sur votre laissez-passer.
- Annulation ou demande de report dans les 3 jours ouvrables précédant l'activité :
 - Aucun remboursement ni report ne sera accordé, sauf en cas de circonstances exceptionnelles (voir section 3).

2. Circonstances exceptionnelles

Un remboursement ou un report peut être accordé à la discrétion de la direction du RAFO en cas de :

- Problème médical.
- Annulation de l'activité par le RAFO.

3. Procédure de demande de remboursement

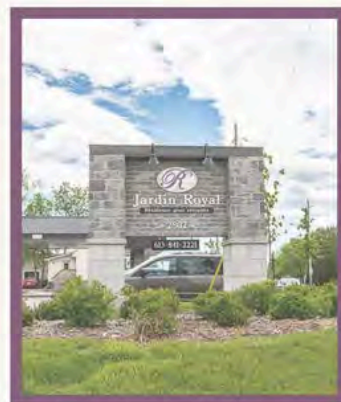
Le RAFO utilise la plateforme Amilia pour la gestion des inscriptions et des paiements.

Les membres souhaitant obtenir un remboursement sont invités à le faire directement à partir de leur compte Amilia ou en faire la demande par écrit auprès du RAFO.

4. Conditions supplémentaires

- Les remboursements sont effectués selon le mode de paiement initial.
- Les frais d'adhésion ou d'abonnement au RAFO ne sont pas remboursables.
- Un délai de traitement de 5 jours ouvrables peut s'appliquer pour le traitement des demandes.

JARDIN ROYAL GARDEN



MAISON DE RETRAITE POUR RETRAITÉS ACTIFS

Découvrez un milieu de vie chaleureux, sécuritaire et dynamique, où chaque jour est rempli de confort, de bien-être et d'activités enrichissantes!

**POUR PLUS D'INFORMATION
COMMUNIQUEZ AVEC MARTINE**

 **613-841-2221**

 **promotion@jardinroyalgarden.ca**

2802 BOUL ST-JOSEPH, ORLÉANS (ON)



ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

ACTIVITÉS SOCIALES ET RÉCRÉATIVES

BILLARD

Du lundi au vendredi
12 h 30

BINGO

Les mardis
13 h

JEU DE POCHES

Les mercredis
13 h

COURTEPOINTE

Les lundis et mercredis
9 h 30

CARPET BOWLING

Les mardis et jeudis
9 h 30

PEINTURE LIBRE

Les jeudis
9 h

BRIDGE

Les mardis
9 h 30

FLÉCHETTES

Les mardis et jeudis
13 h

PÉTANQUE

Les jeudis
13 h

PÉTANQUE-ATOUT

Les mardis
9 h 30

JEUX DE SOCIÉTÉ

Les 1er et 3e mardis du mois
19 h

WHIST MILITAIRE

Les 3e dimanches du mois
13 h

ACTIVITÉS PHYSIQUES

PICKLEBALL

NIVEAU DÉBUTANT

Les lundis à 14 h 30
Les jeudis à 16 h

NIVEAU INTERMÉDIAIRE

Les lundis, mercredis, vendredis
et samedis à 9 h et 10 h 30
Les mardis à 19 h

BADMINTON

Les mardis
15 h 30

LOISIRS ET CULTURE

CLUB DE LECTURE THÉÂTRALE

les 1er et 2e jeudis du mois
10 h

PRÊT DE LIVRES ET CASSE-TÊTES

En tout temps



Services funéraires, cimetière et crémation

BEECHWOOD

Funeral, Cemetery and Cremation Services

ACTIVITÉS ET ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX

RENCONTRE D'AUTEURES FRANCO-ONTARIENNES AVEC LE COIN DU LIVRE

Le jeudi 24 septembre
13 h

CÉLÉBRATION DU 25^e ANNIVERSAIRE DU RAFO

Le vendredi 23 octobre
détails à venir

PRÉSENTATION DE LA PIÈCE *TREIZE À TABLE*

Les 27, 28, 29 novembre, 2, 4, 5, 6 décembre

PETIT-DÉJEUNER ET LEVER DU DRAPEAU

Le vendredi 25 septembre
9 h

BAZAR DE NOËL

Le dimanche 18 octobre
9 h

TOURNOIS DE BILLARD

Le dernier vendredi du mois à 9 h 30
Les 25 septembre, 30 octobre,
27 novembre
Coût : 25 \$ membre / 30 \$ non-membre

CAFÉS J'EN RAFO'LE

AÎNÉS FRANCOPHONES À OTTAWA : DÉFIS, STRATÉGIES ET PERSPECTIVES POUR AMÉLIORER L'ACCÈS AUX SOINS DE SANTÉ PRIMAIRES

Résultats d'une recherche menée par l'Université d'Ottawa

Le mercredi 30 septembre
13 h

UTILISATION SÉCURITAIRE DES MÉDICAMENTS ET DÉPRESCRIPTION

Détails à venir (octobre)

LA PRÉVENTION DE LA FRAUDE ET ARNAQUES

Le jeudi 3 novembre
13 h

COURS ET ACTIVITÉS INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES

VIENS BOUGER ! EXERCICES EN VIRTUEL

Du lundi au jeudi à 11 h 05
Série de 58 sessions à partir du 14 septembre
Coût : 110 \$

VEILLIR ACTIF ET EN SANTÉ

Les lundis à 10 h
Série de 13 cours à partir du 14 septembre
Coût : 156 \$

YOGA POUR TOUS

Les vendredis à 9 h
Série de 14 cours à partir du 18 septembre
Coût : 182 \$

DANSE EN LIGNE - INTERMÉDIAIRE

Les lundis à 13 h 15
Série de 10 cours à partir du 14 septembre
Coût : 135 \$

DANSE EN LIGNE - INITIATION

Les mardis à 9 h 30
Série de 11 cours à partir du 15 septembre
Coût : 149 \$

DANSE EN LIGNE - Pratique de 2 heures

Les mardis à 13 h 15
À partir du 15 septembre
Coût : 11 \$ membre / 13 \$ non-membre

CLUB DE MARCHÉ

Les mercredis 10 h
Coût : 10 \$ pour l'année

ACTIVITÉS ET ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX

CÉLÉBRONS 25 ANS D'HISTOIRE EN DONNANT LA PAROLE À NOS AÎNÉS!

Pour souligner le 25^e anniversaire du RAFO, nous lançons un projet de 30 balados vidéo mettant en valeur les témoignages de nos aînés francophones.

Grâce à une subvention de Patrimoine canadien, une cinquantaine de membres du RAFO et de la communauté seront invités à partager leurs histoires de vie, souvenirs et contributions à la vitalité francophone d'Ottawa, d'Orléans et des environs.

Ces témoignages permettront de préserver notre mémoire collective, de transmettre notre patrimoine francophone aux générations futures et de faire rayonner notre histoire et notre culture.

Les balados seront enregistrés entre octobre 2026 et mars 2027, puis diffusés progressivement sur les plateformes du RAFO.

Votre histoire mérite d'être racontée !

Vous avez un souvenir, un parcours ou une histoire à partager ? Nous vous invitons à participer à ce projet unique et à laisser votre trace dans la mémoire collective de notre communauté.

Pour vous inscrire ou en savoir plus, communiquez avec Éloïse à info@rafo.ca.

Ensemble, préservons et célébrons notre héritage francophone !



CAFÉ MARGUERITE

Un programme d'activités conviviales organisé et offert par la Société de la démence d'Ottawa et comté de Renfrew, à l'intention des personnes souffrant de troubles cognitifs légers ou de démence à un stade précoce.

**Au RAFO les 2^e et 4^e jeudis du mois
à 13 h**

Pour plus d'information et s'inscrire communiquez directement avec la Société de la démence au 613-690-5862 ou dementiahelp.ca



La
**Société de la
démence**
Ottawa et comté de Renfrew

SORTIES ET VOYAGES

Le RAFO, en partenariat avec le Centre Pauline-Charron
vous invite à participer à des sorties et voyages variés

PUMPKINFERNO à Upper Canada Village

Détails à venir



NOËL ENCHANTÉ ET MÉMORABLE CHEZ CONSTANTIN

Coût : 125 \$ membre / 140 \$ non-membre

Le prix inclut le transport, le repas,
le cocktail de bienvenue, le verre
de vin, la danse sociale et plus



LES GRANDES CROISIÈRES

Croisière fluviale sur le Danube
octobre 2027

Croisière dans les caraïbes
février 2027

**Croisière dans les maritimes
incluant St-Pierre-Miquelon**
été 2028

RENSEIGNEZ-VOUS !



ATELIERS INFORMATIQUE

PREMIERS SOINS EN CAS D'INCIDENT CYBERNÉTIQUE

Le mercredi 9 septembre
13 h

PRÉVENTION DES ARNAQUES FINANCIÈRES ET PROTECTION CONTRE LE VOL D'IDENTITÉ

Le mercredi 14 octobre
13 h

CONNEXIONS NUMÉRIQUES SÛRES

Le mercredi 11 novembre
13 h

SOUTENIR LES PERSONNES APRÈS DES INCIDENTS CYBERNÉTIQUES

Le mercredi 23 septembre
13 h

OUTILS DE SÉCURITÉ NUMÉRIQUE : CRÉER VOTRE BOÎTE À OUTILS PERSONNELLE

Le mercredi 28 octobre
13 h

DOCUMENTS NUMÉRIQUES

Le mercredi 25 novembre
13 h

ACHATS ET SERVICES BANCAIRES EN LIGNE

Le mercredi 9 décembre
13 h

CUISINE

DÎNER DU MARDI

Tous les mardis à 12 h

15 \$ membre / 17 \$ non-membre



DÉJEUNER MENSUEL

Le 3e dimanche du mois de 9 h à 11 h

18 \$ membre / 20 \$ non-membre

14 \$ enfants de 6 à 12 ans

gratuit pour les moins de 6 ans

DÎNER D'ANNIVERSAIRE

Venez célébrer votre anniversaire avec nous !

Le 2e jeudi du mois à 12 h

Les 10 septembre, 8 octobre, 12 novembre et 10 décembre

15 \$ membre / 17 \$ non-membre

NOS PARTENAIRES



Institut de santé
positive pour aîné(e)s Inc.



Consultez
notre menu



REPAS MAISON
par
● Chef Louis ●



NOS BAILLEURS DE FONDs

Canada

Ontario



Older Adults' Association of Ontario
Association des centres pour aînés de l'Ontario

Est. 1973

OACAO

The Voice of Older Adult Centres
La voix des centres pour aînés



Ottawa

Desjardins

Choisissez le style de vie qui vous plaît !

- Choix d'appartements à votre goût
- Accès à un médecin
- Salle à diner de type restaurant
- Parking souterrain & espace de rangement
- Piscine chauffée, terrain de pickleball, bar, cinéma & plus encore !


STONEMONT
RETIREMENT LIFESTYLE
On the Park

Stonemont.ca
343-588-2215



1068 Cummings Ave, Ottawa

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

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
- Tisser des liens
- Développer vos compétences
- 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!

LA TROUPE DES JOYEUX RETRAITÉS PRÉSENTE

TREIZE À TABLE OU L'HOMME DE ZAPATAPAM

UNE PIÈCE DE MARC-GILBERT SAUVAJON
MISE EN SCÈNE DE RICHARD GRATTON

Le 27 & 28 novembre, 4 & 5 décembre à 19 h 30

Le 29 novembre, 2 & 6 décembre à 14 h.

Billets : 20\$ membre / 22\$ non-membres

En vente à la billetterie du RAFO :
613-834-6808 ou en ligne avec Amilia

