

PROGRAMMATION

Été

Du 2 juillet au 30 août

Loisirs | Activités | Bénévolat



Adresse : 3349 chemin Navan, Orléans ON K1W 0K7

Téléphone : 613-834-6808

Info : info@rafo.ca **Site web :** www.rafo.ca

Inscrivez-vous à notre Infolettre sur notre site web





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 aînées 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 JEUDI, DE 8 H 30 À 16 H
ET LE VENDREDI DE 8 H 30 À 12 H
(HORAIRE D'ÉTÉ POUR LES MOIS DE JUILLET ET AOÛT)**

Activités récréatives et sociales



Billard

Du lundi au jeudi à 12 h 30
Les vendredis à 9 h 30



Bridge

Les mardis à 9 h 30



Bingo

Les mardis à 13 h



Danse en ligne (Pratique)

Les mardis à 13 h 15
2, 9, 16, 23 juillet

Activités physiques



Pétanque extérieure

Les jeudis à 14 h



Fléchettes

Les mardis et jeudis à 13 h



Shuffleboard

Les mardis et jeudis à 9 h 30



Jeu de poches

Les mercredis à 13 h



Carpet bowling

Les mardis et jeudis à 9 h 30



Pétanque-atout

Les mardis à 9 h



Club de marche en plein air

Les mercredis à 19 h



Pickleball intérieur

Les lundis, mercredis, et vendredis
9 h à 10 h 30 et 10 h 30 à 12 h

Cours (Inscription obligatoire)



Exercices en virtuel Viens bouger !

Du lundi au jeudi à 11 h 05
début le 2 juillet
Série de 9 semaines / 68 \$

Cuisine du RAFO



Déjeuner mensuel

3e dimanche de chaque mois

Activité communautaire pour la famille



Jardin communautaire

Informez-vous !



Fête de la Saint-Jean

Activités pour petits et grands
Spectacle gratuit en soirée

Le samedi 22 juin de 14h à 21h

Loisirs



Courtepointe

Les lundis et mercredis à 9 h 30



Peinture libre

Les jeudis à 9 h

Prêt de livres et de casse-têtes

Connaissez-vous notre service de prêt de livres et de casse-têtes ?

- Choisissez un livre ou un casse-tête de votre choix
- Retournez-les en les déposant dans le panier identifié pour les retours

Visitez la bibliothèque située dans la salle de l'amitié



Programme Nature

À la découverte de la nature et ses bienfaits



Visite guidée de l'Île Pétrie
animée par les Amis de l'Île Pétrie
le lundi 8 juillet à 10 h

Sessions de conditionnement physique en plein air
en utilisant le parc d'exercice extérieur au RAFO

le lundi 15 juillet à 10 h et le vendredi 15 août à 12 h
avec Philippe Hurtubise de IPG Wellness



Découverte des champignons sauvages
le lundi 16 septembre
Maison Tucker à Rockland

Canada



Programme de 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

Événements à venir

Tournois de billard

Tous les derniers vendredis du mois à 9 h

Informez-vous !

Fête de la Saint-Jean

Activités pour petits et grands

Spectacle du groupe Les Rats d'Swompe en soirée

le samedi 22 juin de 14 h à 21 h

Consultations sur la Plan relatif aux aînés de la ville d'Ottawa

le mercredi 26 juin à 11 h 30

Tournoi de golf des Tamalous

Club de golf Hammond

le lundi 9 septembre

Bénévolat au RAFO

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
- Au sein d'un comité :
 - Décoration
 - Événements spéciaux
 - Foire d'information
 - Journée intergénérationnelle
 - Café de bienvenue
 - Fête de la Saint-Jean
 - et autres comités

Inscrivez-vous dès maintenant !



PARTICIPEZ À LA 17 E ÉDITION DU
**TOURNOI DE
GOLF
DES TAMALOUS**



.....
125 \$ par personne
.....

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 \$

LE LUNDI

9 SEPTEMBRE 2024

CLUB DE GOLF HAMMOND
600 chemin du Golf, Hammond ON

Merci à nos commanditaires



Pour plus de renseignements communiquez
avec la billetterie du RAFO :



613 834-6808



www.rafo.ca/golf