

Programmation été 2026

du 29 juin
au 4 septembre 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 ESTIVALES

DU LUNDI AU JEUDI

8 h 30 à 16 h

LE VENDREDI

8 h 30 à 12 h 30

POLITIQUE DE REMBOURSEMENT ET DE REPORT DES ACTIVITÉS DU RAFO

Contexte

Les activités du RAFO sont souvent limités 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 met en place une Politique de remboursement et de report des activités.

1. 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 remboursement. Le montant remboursé sera alors crédité au compte du participant.

Le participant qui annule est responsable de se réinscrire à la séance de son choix, soit en ligne via le site Web, soit directement au kiosque.

2. Modalités de remboursement et de report

- Annulation ou demande de report avant 3 jours ouvrables :
 - Remboursement complet des frais d'inscription ou possibilité de déplacer l'inscription à une date ultérieure (selon disponibilité).
- 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).

3. 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.

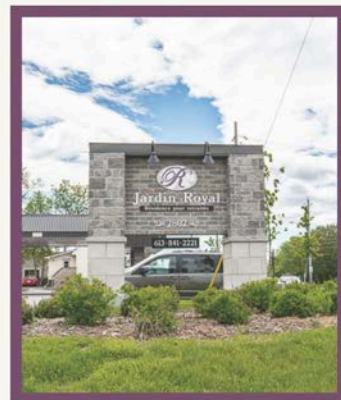
4. Procédure de demande de remboursement

Toute demande doit être soumise à l'administration du RAFO en personne ou par courriel à info@rafo.ca.

5. 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

BRIDGE

Les mardis
9 h 30

BINGO

Les mardis
13 h

CARPET BOWLING

Les mardis et jeudis
9 h

PÉTANQUE-ATOUT

Les mardis
9 h 30

FLÉCHETTES

Les mardis et jeudis
13 h

JEU DE POCHE

Les mercredis
13 h

PÉTANQUE

Les jeudis
13 h

WHIST MILITAIRE

Les 3e dimanches
du mois
13 h

PICKLEBALL

NIVEAU DÉBUTANT

Les lundis à 14 h
Les jeudis à 16 h

NIVEAU INTERMÉDIAIRE

Les lundis à 9 h, 10 h 30 et 12 h 30
Les mercredis, vendredis et samedis à 9 h et 10 h 30
Les mardis à 19 h

LOISIRS

COURTEPOINTE

Les lundis et mercredis
9 h 30

PEINTURE LIBRE

Les jeudis
9 h

PRÊT DE LIVRES ET CASSE-TÊTES

En tout temps

ACTIVITÉ SPÉCIALE

ATELIER HORTICOLE

RÉCOLTE DE LAVANDE - LAVENBEL

Le lundi 6 juillet

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

COURS ET ACTIVITÉS INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES

VIENS BOUGER ! EXERCICES EN VIRTUEL

Du lundi au jeudi à 11 h 05

Série de 38 sessions à partir du 29 juin

Coût : 76 \$

DANSE EN LIGNE - Pratique de 2 heures

Les mardis à 13 h 15

Les 30 juin, 7 et 14 juillet

Coût : 11 \$ membre / 13 \$ non-membre



Services funéraires, cimetière et crémation

BEECHWOOD

Funeral, Cemetery and Cremation Services

SORTIES

Le RAFO, en partenariat avec le Centre Pauline-Charron vous invite à participer à des sorties récréatives variées

MONASTÈRE TAM BÀO SON à Harrington QC - Le dimanche 21 juin

Coût : 110 \$ membre / 125 \$ non-membre

Le prix inclut le transport, le dîner, et la visite



CASINO SHORELINES à Gananoque - Le mercredi 8 juillet

Coût : 65 \$ membre / 80 \$ non-membre

Le prix inclut le transport ainsi que 10 \$ de jeu



THÉÂTRE D'ÉTÉ "The Beaver Club" à Morrisburg - Le jeudi 9 juillet

Coût : 100 \$ membre / 125 \$ non-membre

Le prix comprend le transport, le billet de théâtre et l'animation à de l'autocar



VOYAGE EN MAURICIE Shawinigan et Trois-Rivières

Du mardi au jeudi 14-16 juillet

Coût : 795 \$ membre / 815 \$ n-m (occ. double)

Le prix comprend le transport, l'hébergement, 2 déjeuners, 1 dîner, et les activités



SPECTACLE MUSICAL ÉVANGÉLINE à Montréal - Le samedi 1er août

Coût : 250 \$ membre / 275 \$ non-membre

Le prix inclut le transport, le spectacle, le pourboire au chauffeur et l'animation à bord de l'autocar



COMPLET



**MUSÉE DIEFENBUNKER
Carp ON**

Le mercredi 5 août
détails à venir



**VISITE DE MUSÉES
Deep River-Petawawa-
Chalk River**

Le jeudi 20 août
détails à venir

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 !



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 9 juillet et 13 août
15 \$ membre / 17 \$ non-membre

 **REPAS MAISON**
par
● Chef Louis ●

Consultez
notre menu



NOS PARTENAIRES



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



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

NOS BAILLEURS DE FOND

Canada  Ontario 

Older Adults' Association of Ontario
Association des centres pour aînés de l'Ontario
Est. 1973
OACAO **50**
The Voice of Older Adult Centres
La voix des centres pour aînés
years of service



 **Desjardins**

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!

TOURNOI DE GOLF



PARTICIPEZ À LA 19E ÉDITION

TOURNOI DE GOLF DES TAMALOUS

**LUNDI
14
SEPTEMBRE**

**CLUB DE GOLF
HAMMOND**

600 CHEMIN DU GOLF
HAMMOND ON

Dîner de 10 h 45 à 11 h 45
Départ à 12 h
Souper au RAFO à 18 h
Souper seulement 40 \$

**Format meilleure balle
Concours commanditaires
Prix divers**

**130 \$
par
personne**



www.rafo.ca/golf - 613 834-6808 - info@rafo.ca