

RAFO

RENDEZ-VOUS DES AÎNÉS
FRANCOPHONES D'OTTAWA



PROGRAMMATION PRINTEMPS

LOISIRS ☀️ CONFÉRENCES ☀️ BÉNÉVOLATS



Du 1er avril au 27 juin 2025

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

Fort de ses nombreux membres, le RAFO est un centre de vie active accueillant qui rassemble les francophones et francophiles 50+ par son offre d'activités et de services variés qui permettent de briser l'isolement et de créer des occasions d'amitiés.

NOTRE VISION

Rassembleur, le RAFO se démarque par son accueil, son dynamisme communautaire et ses activités innovantes.

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 sociales et récréatives

Billard

Du lundi au jeudi à 12 h 30

Les vendredis à 9 h 30

Bingo

Les mardis à 13 h et

les jeudis 10 avril, 15 mai, et 12 juin à 13 h

Bridge

Les mardis à 9 h 30

Danses carrées

Les mercredis à 19 h

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

Ballon-tambour (Drums Alive)

Les mercredis à 11 h

(maximum de 28 participant.e.s)

Pétanque

Les jeudis à 13 h 30

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

Jeu de poches

Les mercredis à 13 h

Pickleball

Les lundis, mercredis et vendredis à 9 h

Les lundis et vendredis à 10 h 30

Les mardis à 19 h et les jeudis à 16 h

(les sessions du mercredi 9 h et du jeudi 16 h,
peuvent être sujettes à changement)

Niveau débutant

les lundis à 14 h et les mercredis à 16 h 30

Maximum de 12 participant.e.s par session

Inscriptions au préalable 7 jours avant

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
à partir du 3 avril

Prêt de livres et de casse-têtes
tous les jours dans la salle de
l'amitié

Cours et activités (inscription obligatoire)

Danse en ligne

Cours de danse en ligne - niveau intermédiaire

Les lundis à 12 h 45

début le 14 avril

Série de 9 cours / 95 \$

Club de marche

Marches dans différents sentiers à Orléans

Les mercredis à 10 h

Coût : 10 \$ pour l'année

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 11 avril

Série de 10 cours / 105 \$



Vieillir 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 7 avril

Série de 9 cours / 75\$

Exercices en virtuel Viens bouger

Du lundi au jeudi à 11 h 05
détails à venir



Cours de pickleball

Comment améliorer mon jeu

Les mercredis 4-11-18 juin à 13 h

Série de 3 cours / 35 \$

Nous avons besoin d'un minimum de 6 inscriptions
pour confirmer ce cours



Activités spéciales

Événements à venir

Tournoi de billard
Le dernier vendredi du mois
à 9 h 30

Café j'en RAFO'le
L'admissibilité et les droits des résidents dans les foyers de soins de longue durée
Le jeudi 10 avril à 10 h

Journée du cinéma canadien
Le RAFO célèbre la Journée du cinéma canadien
en vous invitant à la projection du film Bergers



Le mercredi 16 avril à 13 h

Dîner de reconnaissance des bénévoles
Le jeudi 1er mai à 12 h

Assemblée générale annuelle
Le mercredi 21 mai à 13 h

Clinique mobile de dépistage des maladies valvulaires
Le jeudi 28 mai

Olympiades RAFO contre le Centre Pauline-Charron
détails à venir

Discussion sur les changements climatiques
détails à venir





Activités spéciales

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

Jardin communautaire

Encore une fois cette année il sera possible de cultiver vos légumes dans une parcelle de notre jardin communautaire.

Renseignez-vous !

Clinique mobile de dépistage des maladies valvulaires

La Clinique mobile de dépistage des maladies valvulaires de l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa

Dépistage gratuit pour les 65 ans et +

Le jeudi 28 mai au RAFO

Scannez le code QR pour compléter le formulaire d'inscription et l'Institut communiquera avec vous pour fixer un rendez-vous



Cuisine

Déjeuner mensuel

Le 3^e dimanche du mois
de 9 h à 11 h

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

Dîner du mardi

Tous les mardis à 12 h
14 \$ *



Dîner d'anniversaire du mois

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

Les 10 avril, 8 mai, et 12 juin
14 \$ *

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 !



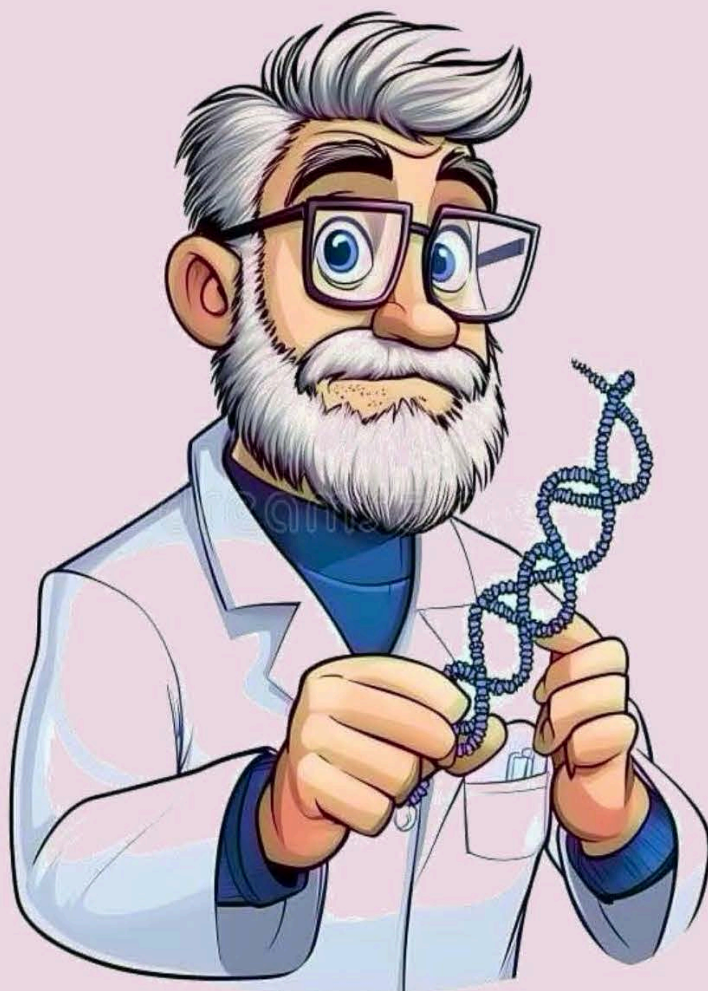
* Prix en vigueur à partir du 1^{er} avril

Théâtre

Le gène d'Adélard

Auteur : Richard Gratton

Mise en scène : Pierrette Boisvert



avec

Roch Beauchamp

Claude Bourgon

Richard Gratton

Josette Noreau

Glady's Rocque

25 avril à 19 h 30

26 avril à 19 h 30

27 avril à 14 h

30 avril à 14 h

2 mai à 19 h 30

3 mai à 19 h 30

4 mai à 14 h

RAFO
RENDEZ-VOUS DES AÎNÉS
FRANCOPHONES D'OTTAWA

3349 ch. Navan, Orléans. 613-834-6808

20 \$ membre

22 \$ non-membre



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

Faites une différence au RAFO – Devenez bénévole !

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!