

# Programmation printemps 2026

du 30 mars  
au 27 juin 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](http://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 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**

**ENGAGEMENT : Favoriser un  
environnement respectueux et  
bienveillant pour toutes les parties  
prenantes.**

**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.**

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

**8 h 30 à 16 h**



### **ADHÉSION**

**1 MAI AU 30 AVRIL - 40 \$ / AN**

# 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.

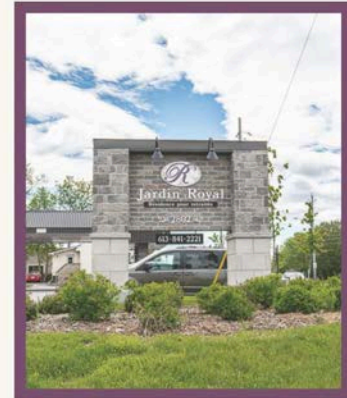
## 4. Procédure de demande de remboursement

Toute demande doit être soumise à l'administration du RAFO en personne ou par courriel à [info@rafo.ca](mailto: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](mailto:promotion@jardinroyalgarden.ca)**

**2802 BOUL ST-JOSEPH, ORLÉANS (ON)**



# ACTIVITÉS SPÉCIALES

## DÉGUSTATION DE VIN

avec la sommelière Michelle Varin

Le jeudi 9 avril à 18 h 30

Coût : 75 \$ membre / 85 \$ non-membre

## TOURNOIS DE BILLARD

Le dernier vendredi du mois à 9 h 30

Les 24 avril, 29 mai et 26 juin

Coût : 25 \$ membre / 30 \$ non-membre

## DÎNER DE RECONNAISSANCE DES BÉNÉVOLES

*détails à venir*

## JOURNÉE DU CINÉMA CANADIEN

Projection d'un film canadien

*détails à venir*

Le mercredi 15 avril à 13 h

## SOUPER DES DAMES

Le jeudi 28 mai à 17 h

Coût : 40 \$ membre / 50 \$ non-membre

## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

Le mercredi 20 mai à 13 h

## JARDIN COMMUNAUTAIRE

Cultiver vos légumes dans une parcelle  
de notre jardin communautaire

Renseignez-vous !

## CAFÉS J'EN RAFO'LE

### Café chantant

Les jeudis 9 avril, 14 mai  
et 11 juin  
13 h

### Café causerie

Les jeudis 30 avril et 25 juin  
10 h

### Café voyage

Les jeudis 16 avril et 28 mai  
10 h

## NOS BAILLEURS DE FONDS

Canada 

Ontario 

Older Adult Centres' Association of Ontario  
Association des centres pour aînés de l'Ontario

**OACAO**

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



The logo for the City of Ottawa, featuring a stylized blue and green wave design next to the word 'Ottawa' in a blue serif font.

The logo for Desjardins, featuring a green hexagonal shape next to the word 'Desjardins' in a green sans-serif font.

## NOTRE PARTENAIRE



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

# SORTIES

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

## CABANE À SUCRE

### Ferme Drouin à Casselman

Le lundi 23 mars

Coût : 105 \$ membre / 120 \$ non-membre

Le prix inclut le transport, le repas, une conférence sur l'histoire des cabanes à sucre et spectacle d'un chansonnier



## CASINO SHORELINES À Gananoque

Le vendredi 27 mars

Coût : 60 \$ membre / 75 \$ non-membre

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

## THÉÂTRE D'ÉTÉ "The Beaver Club"

### Upper Canada Playhouse 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 bord de l'autocar



## SPECTACLE MUSICAL ÉVANGÉLINE

### Place des Arts 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

# ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

## ACTIVITÉS PHYSIQUES

### CARPET BOWLING

Les mardis et jeudis  
9 h

### FLÉCHETTES

Les mardis et jeudis  
13 h

### BALLON-TAMBOUR

Les mercredis  
11 h

### PÉTANQUE

Les jeudis  
13 h

### PÉTANQUE-ATOUT

Les mardis  
9 h

### BADMINTON

Les mardis  
15 h 15

### JEU DE POCHE

Les mercredis  
13 h

## LOISIRS

### COURTEPOINTE

Les lundis et mercredis  
9 h 30

### 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

En tout temps

## ACTIVITÉS SOCIALES ET RÉCRÉATIVES

### BILLARD

Du lundi au vendredi  
12 h 30

### BINGO

Les mardis  
13 h

### BRIDGE

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

## 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



*Services funéraires, cimetière et crémation*  
**BEECHWOOD**  
*Funeral, Cemetery and Cremation Services*

# COURS ET ACTIVITÉS

## INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES

### VIENS BOUGER ! EXERCICES EN VIRTUEL

Du lundi au jeudi à 11 h 05  
Série de 50 sessions à partir du 30 mars  
Coût : 100 \$

### VIEILLIR ACTIF ET EN SANTÉ

Les lundis à 10 h  
Série de 11 cours à partir du 30 mars  
Coût : 132 \$

### CLUB DE MARCHE

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

### COURS DE PICKLEBALL - AMÉLIORER SON JEU

Série de 8 cours à partir du 6 mai  
Les mercredis à 14 h 30  
Coût : 200 \$

*Minimum 4 participants, maximum 8*

### COURS DE PICKLEBALL - INTRODUCTION

Série de 8 cours à partir du 6 mai  
Les mercredis à 13 h  
Coût : 200 \$

*Minimum 4 participants, maximum 8*

### YOGA POUR TOUS !

Les vendredis à 9 h  
Série de 12 cours à partir du 10 avril  
Coût : 156 \$

### DANSE EN LIGNE - Pratique de 2 heures

Les mardis à 13 h 15  
À compter du 31 mars  
Coût : 11 \$ membre / 13 \$ non-membre

### AQUA ZUMBA

Les mardis à 13 h  
Série de 8 sessions débutant le 7 avril  
Coût : 80 \$  
*Minimum de 8 participants*  
*Les cours sont offerts à la Résidence Stonemont,  
1068 avenue Cummings, Ottawa*



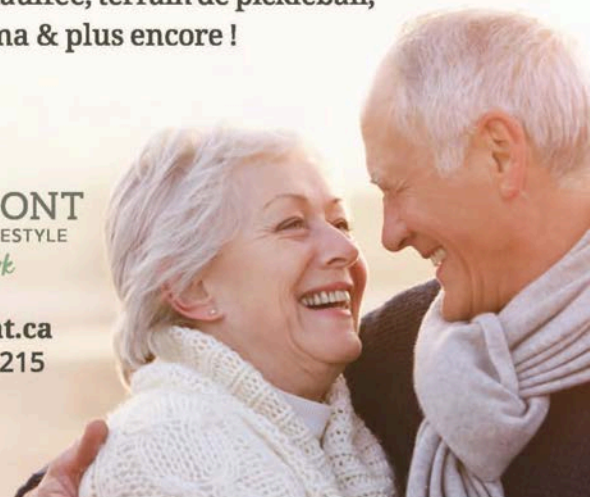
## Choisissez le style de vie qui vous plaît !

- 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



## 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 avril, 14 mai et 11 juin  
15 \$ membre / 17 \$ non-membre

## REPAS SPÉCIAUX

### DÎNERS

#### Fête des mères

Le jeudi 7 mai à 12 h  
Coût : 15 \$

#### Assemblée générale annuelle

Le mercredi 20 mai à 12 h  
Coût : 15 \$

### SOUPERS

#### Souper avant la pièce de théâtre

Les vendredis et samedis 24, 25 avril  
et 1er, 2 mai, à 18 h  
Coût : 30 \$

## REPAS MAISON

par

• **Chef Louis** •

CONSULTEZ  
NOTRE MENU

COMMANDEZ EN LIGNE  
[WWW.RAFO.CA](http://WWW.RAFO.CA)



RABAIS POUR  
LES MEMBRES  
DU RAFO !



# 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!

# THÉÂTRE

*Souper avant  
la présentation  
les vendredis et samedis  
24-25 avril et 1-2 mai*

LA TROUPE DES JOYEUX RETRAITÉS  
PRÉSENTE

## UN COIN DU CIEL

UNE PIÈCE DE LINE PERREAUULT  
MISE EN SCÈNE DE PIERRETTE BOISVERT

AVEC :

ROCH BEAUCHAMP

FRANCIS LEBLANC

SUZANNE MASSIE

BERNARD POTVIN

GLADY'S ROCQUE

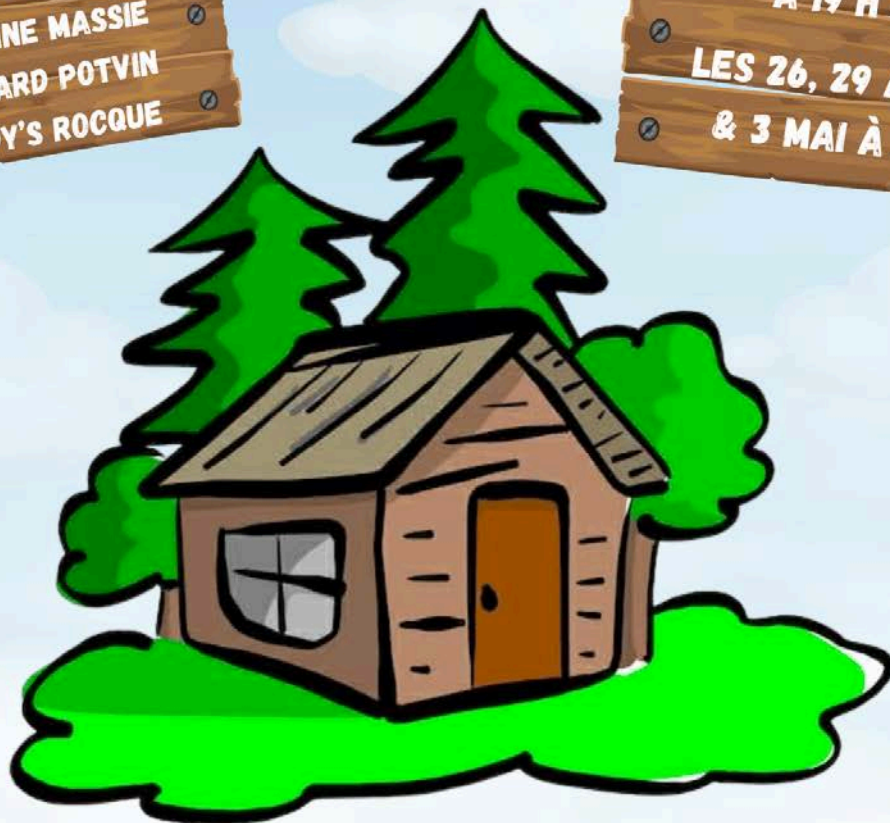
LES 24, 25 AVRIL

& LES 1, 2 MAI

À 19 H 30

LES 26, 29 AVRIL

& 3 MAI À 14 H



**BILLETS : 20 \$ MEMBRE / 22 \$ NON-MEMBRE**

**EN VENTE À LA BILLETTERIE DU RAFO : 613-834-6808 OU**

**EN LIGNE À [WWW.RAFO.CA](http://WWW.RAFO.CA) (MON COMPTE)**

**Rendez-vous des aînés francophones d'Ottawa**

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

**RAFO**  
RENDEZ-VOUS DES AÎNÉS  
FRANCOPHONES D'OTTAWA

La Troupe des  
Joyeux Retraités