

# Programmation hiver 2026

du 6 janvier.  
au 31 mars 2025

## 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**

**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.

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

**8 h 30 à 16 h**

#### **ADHÉSION**

**1 MAI AU 30 AVRIL - 35 \$ / 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.

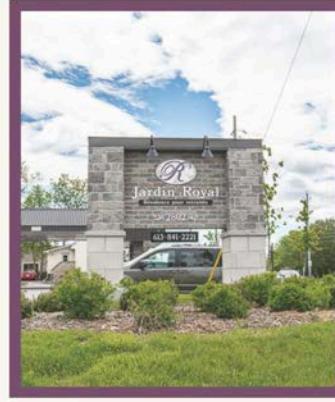
## 4. Procédure de demande de remboursement

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

## SOIRÉES "PAINT NIGHT"

Les vendredis à 18 h

Les 23 janvier, 27 février et 20 mars

Coût : 40 \$ membre / 45 \$ non-membre

*Minimum de 5 participants*

## TOURNOIS DE BILLARD

Le dernier vendredi du mois à 9 h 30

Les 30 janvier, 27 février et 27 mars

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

## MOMENTS FLEURIS

Ateliers de jardinothérapie

Les mercredis à 10 h

Les 7 janvier, 21 janvier et 11 février

Gratuit

## SOIRÉE DANSE EN LIGNE COUNTRY

Les jeudis 22 janvier, 12 février et 19 mars à 18 h

Coût : 15 \$ membre / 20 \$ non-membre

## SALON DE VIE ACTIVE POUR AÎNÉS

Le vendredi 20 février à 10 h

Gratuit

## CAFÉS J'EN RAFO'LE

### Café chantant

Les jeudis 8 janvier, 12 février et 12 mars  
13 h

### Café voyage

Les jeudis 29 janvier, 26 février et 26 mars  
10 h

### Café causerie

Les jeudis 15 janvier, 19 février et 19 mars  
10 h

### Café entrevue

Les jeudi 22 janvier, 5 février et 5 mars  
10 h

## NOS BAILLEURS DE FONDS



## NOTRE PARTENAIRE



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

# ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

## ACTIVITÉS PHYSIQUES

CARPET BOWLING	FLÉCHETTES	BALLON-TAMBOUR	DANSE EN LIGNE
Les mardis et jeudis	Les mardis et jeudis	Les mercredis	(pratique de 2 heures)
9 h 30	13 h	11 h	Les mardis
PÉTANQUE-ATOUT	JEU DE POCHE	PÉTANQUE	À compter du 13 janvier
Les mardis	Les mercredis	Les jeudis	13 h 15
9 h 30	13 h	13 h	

## LOISIRS

COURTEPOINTÉ	PEINTURE LIBRE	CLUB DE LECTURE	PRÊT DE LIVRES
Les lundis et mercredis	Les jeudis	THÉÂTRALE	ET CASSE-TÊTES
9 h	9 h	Les 1er et 3e jeudis du mois	En tout temps
		10 h	

## ACTIVITÉS SOCIALES ET RÉCRÉATIVES

**BILLARD**  
Du lundi au vendredi  
12 h 30

**BINGO**  
Les mardis  
13 h 15

**BRIDGE**  
Les mardis  
9 h 30

**JEUX DE SOCIÉTÉ**  
Les 1er et 3e mardis du mois  
19 h

**ATELIERS D'ÉCRITURE DYNAMIQUE**  
*Consultez notre site web pour les dates exactes*

**WHIST MILITAIRE**  
Les 3e dimanches du mois  
13 h

## PICKLEBALL

**NIVEAU DÉBUTANT**  
Les lundis à 14 h  
Les jeudis à 16 h  
Les vendredis à 13 h

**NIVEAU INTERMÉDIAIRE**  
Les lundis, mercredis et vendredis 9h  
et 10 h 30  
Les mardis à 17 h 30 et 19 h



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

# COURS ET ACTIVITÉS INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES

## DANSE EN LIGNE - Débutant

Les mardis à 15 h 30

Série de 10 cours à partir du 13 janvier

Coût : 125 \$

*Minimum de 12 participants*

## YOGA POUR TOUS !

Les vendredis à 9 h

Série de 9 cours à partir du 16 janvier

Coût : 120 \$

*Minimum de 12 participants*

## COURS DE PICKLEBALL - INTRODUCTION

Série de 8 cours à partir du 7 janvier

Les mercredis à 13 h

Coût : 200 \$

*Nombre requis de participants : 8*

## VIENS BOUGER ! EXERCICES EN VIRTUEL

Du lundi au jeudi à 11 h 05

Série de 47 sessions à partir du 5 janvier

Coût : 100 \$

## CLUB DE MARCHE

Les mercredis 10 h

Coût : 10 \$ pour l'année

## AQUA ZUMBA

★★★ NOUVEAUTÉ ★★★

Les mardis à 13 h

Série de 8 sessions débutant le 6 janvier

Coût : 64 \$

*Nombre requis de participants : 10*

*Les cours sont offerts à la Résidence*

*Stonemont, 1068 avenue Cummings, Ottawa*



## DANSE EN LIGNE - Intermédiaire

Les lundis à 12 h 45

Série de 10 cours à partir du 12 janvier

Coût : 125 \$

*Minimum de 12 participants*

## VIEILLIR ACTIF ET EN SANTÉ

Les lundis à 10 h

Série de 9 cours à partir du 12 janvier

Coût : 100 \$

*Minimum de 12 participants*

## COURS DE PICKLEBALL - AMÉLIORER SON JEU

Série de 8 cours à partir du 7 janvier

Les mercredis

Deux groupes offerts :

Groupe 1 à 16 h (complet) - Groupe 2 à 14 h 30

Coût : 200 \$

*Nombre requis de participants : 8*

**Choisissez  
le style de vie  
qui vous plaît !**

- Choix d'appartements à votre goût
- Accès à un médecin
- Salle à dîner 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

14 \$

## DÉJEUNER MENSUEL

Le 3e dimanche du mois

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 D'ANNIVERSAIRE

Venez célébrer votre anniversaire avec nous !

Le 2e jeudi du mois à 12 h

Les 8 janvier, 12 février et 12 mars

14 \$

## DÎNERS SPÉCIAUX



Saint-Valentin

Le jeudi 12 février

Saint-Patrick



Le mardi 17 mars



Journée de la francophonie

Le mardi 24 mars



# REPAS MAISON

par

• Chef Louis •

CONSULTEZ  
NOTRE MENU

COMMANDÉZ 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**

**RAFO**  
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!

# Salon de vie active pour les aînés

Prendre soin de soi autrement :  
science, respiration et nature

Le vendredi 20 février 2026  
de 9 h à 15 h

Inscription obligatoire  
du 26 janvier au 13 février

Gratuit  
Dîner inclus

Kiosques d'information  
Conférences  
Ateliers



613 834-6808



[info@rafo.ca](mailto:info@rafo.ca)



3349 chemin Navan  
Orléans ON K1W 0K7

