



# INFO-FLASH

## Événements

[Afficher en tant que page Web](#)



Téléchargez la version imprimable

### Événements du CSV

The Council on Aging of Ottawa

Le Conseil sur le vieillissement d'Ottawa

Déjeuner du printemps 2023

mardi 25 avril

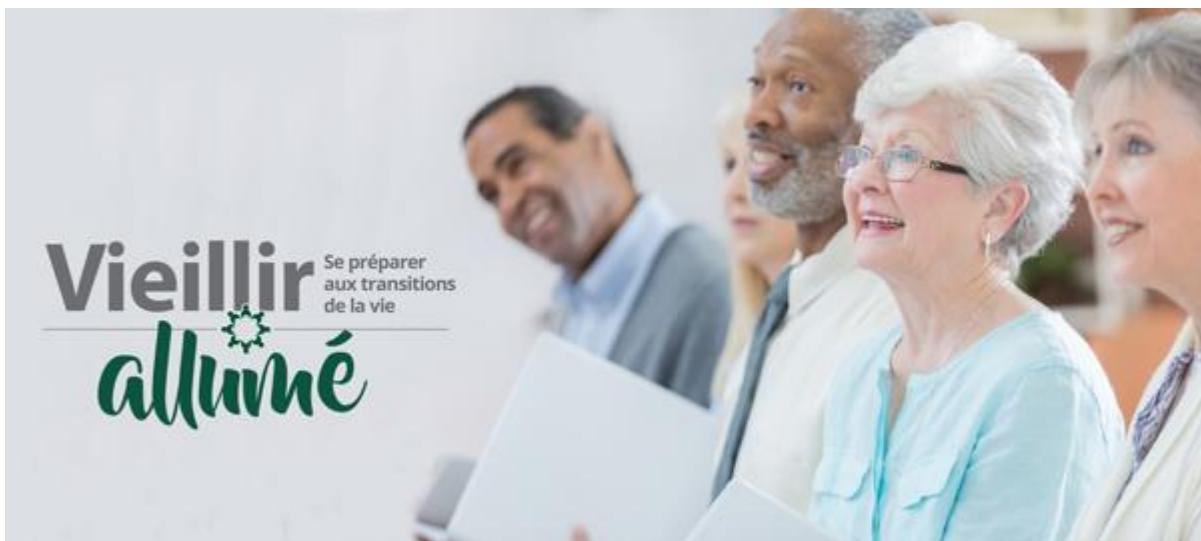
**Le déjeuner du printemps est de retour pour 2023 !**

**...avec conférencier invité - André Picard !**

**Prévoyez de nous rejoindre le 25 avril !**

Inscrivez-vous maintenant

Tarif lève-tôt jusqu'au 21 mars



# Vieillir allumé

Se préparer  
aux transitions  
de la vie

## Le Programme de base Vieillir allumé 8 ateliers hebdomadaires (offert en personne)

**Lieu : Centre de services Guigues - 159 rue Murray, Ottawa, ON**

**Dates : Mardi 7, 14, 21 & 28 mars; 4, 11, 18 & 25 avril - 10 h à 12 h**

**Coût : GRATUIT** - (*Grâce à une subvention de la part du ministère des Services aux aînés et de l'Accessibilité de l'Ontario*)

Le programme « Vieillir allumé » consiste en une série de huit ateliers portant sur des sujets clés qui touchent les aînés d'aujourd'hui. Ce programme est conçu pour vous fournir des renseignements et des outils pour vous préparer à faire face à certaines transitions importantes de la vie. Chaque atelier vise à transmettre l'information dont vous avez besoin, avant même que vous en ayez besoin, pour vous permettre de prendre des décisions éclairées à des points tournants de votre vie.

**Inscription :**  
[reception-csg@mri.ca](mailto:reception-csg@mri.ca) ou **613-241-1266**

**Restez dîner : 10\$ repas complet**

**Matériel :** *Un cartable contenant le matériel de cours vous sera remis lors de la première session.*

Pour en apprendre plus au sujet du programme  
visitez sur notre site web ou regardez la vidéo ci-dessous.



The Council  
on Aging  
of Ottawa



Le Conseil sur  
le vieillissement  
d'Ottawa

Fièrement présenté à vous par  
le comité des conducteurs aînés du  
Conseil sur le vieillissement d'Ottawa



## 55 ans au volant

Jeudi 20 et 27 avril 2023 (cours de deux jours) | 13 h à 16 h

**30 \$** (comprend un manuel préparé par le Conseil canadien de la sécurité)

L'inscription est limitée à 16 participants. Inscrivez-vous tôt pour réserver votre place!

Le cours de recyclage en conduite automobile 55 ans au volant vise à aider les Canadiens de 55 ans et plus à conserver leur autonomie et leurs priviléges en tant que conducteurs. Le cours 55 ans au volant a pour but de vous aider à :

- Pour vous sentir plus en sécurité au volant
- Comment compenser les changements dûs au vieillissement.
- Conseils de prévention des collisions
- Mise à jour sur le code de la route et les nouvelles technologies
- Utiliser une conduite adaptée aux situations difficiles
- Identifier les mauvaises habitudes de conduite
- Exprimer vos préoccupations dans un environnement amical et détendu

## Inscrivez-vous maintenant



Carrefour santé Aline  
Chrétien - Orléans  
2227 chemin Mer-Bleue

### Vieillir chez soi avec des services et soutiens

**Vendredi, le 31 mars de 13 h à 15 h**

La grande majorité des Canadiens veulent vieillir chez eux. Rejoignez-nous pour en savoir plus sur ce que cela pourrait signifier pour vous alors que nous explorons le large éventail de services et de soutiens disponibles pour vous aider à rester dans votre maison avec plus de sécurité et de confort.

## Inscrivez-vous maintenant



### Planifier sa retraite avec un faible revenu

Tirer le meilleur parti des programmes de sécurité de revenu

- Que signifie «à faible revenu»?
- Qu'obtiennent les aînés en Ontario?
- Comment réduire son revenu imposable ou récupérer de l'argent?
- Comment protégez-vous un faible revenu de retraite?

**Mercredi le 12 avril de 13h à 14h**

Succursale St-Laurent

Inscription en ligne



Biblio@OttawaLibrary.ca  
InfoService@BiblioOttawaLibrary.ca  
613-580-2940

### Planifier sa retraite avec un faible revenu

**Mercredi, le 12 avril à 13 h**

Venez apprendre comment tirer le meilleur parti des programmes de sécurité de revenu. Vous recevrez les réponses à plusieurs questions importantes comme:

- Que signifie « à faible revenu »?
- Qu'obtiennent les aînés en Ontario?
- Comment réduire son revenu imposable?
- Comment récupérer de l'argent?
- Comment protéger un faible revenu de retraite?

## Inscrivez-vous maintenant

## Événements communautaires

### Faites la promotion de vos webinaires et événements virtuels:

Remplissez le [Formulaire pour affichage d'événements communautaires](#) en bas de [la page des événements communautaires](#) et cliquez sur «soumettre».

Veuillez noter: Toutes les soumissions doivent avoir un lien URL ou une affiche attachée

**VEUILLEZ NOTER** que les événements communautaires répertoriés dans l'INFO-FLASH sont fournis par le CSV uniquement à titre de service

d'information Nous partageons ces informations avec vous au nom d'autres organismes communautaires.

Pour plus de détails sur l'événement qui vous intéresse ou comment vous inscrire, veuillez vérifier auprès de l'organisme répertorié comme organisateur de l'événement en question.

## Événement en vedette

Renseignez-vous sur les derniers crédits d'impôt de l'Ontario – le crédit d'impôt aux aînés pour la sécurité à domicile de l'Ontario, le crédit d'impôt de l'Ontario pour la formation, le crédit d'impôt pour les vacances en Ontario et le crédit d'impôt de l'Ontario pour les soins à domicile à l'intention des aînés – et un bref rappel des autres crédits d'impôt et prestations de l'Ontario.

**conférencière**

**Jocelyn Lalonde**

*agent en conseil de programmes @Ministère des Finances de l'Ontario*

Jocelyn travaille pour le gouvernement provincial depuis 1990. Son poste actuel consiste à sensibiliser les personnes âgées aux crédits et aux prestations offerts aux Ontariens et Ontariennes et à expliquer le fonctionnement de l'impôt sur l'administration des successions de l'Ontario.

Renseignez-vous à nous le **9 mars 2023 de 13h à 14h 30** sur Zoom

[Inscrivez-vous maintenant](#)

### **Renouvellement du permis de conduire des Ontariennes et Ontariens de 80 ans et plus**

7 Mar 2023 | 1:00 - 2:00

Joignez-vous à une technicienne certifiée ou à un technicien certifié en sécurité des enfants passagers ...

[En savoir plus](#)

### **Les nouveaux crédits d'impôt sur le revenu des particuliers de l'Ontario**

9 Mar 2023 | 1:00 - 2:30

Renseignez-vous sur les derniers crédits d'impôt de l'Ontario – le crédit d'impôt aux aînés pour la ...

[En savoir plus](#)

## Mieux vivre ensemble

24 Fév 2023 - 31 Mar 2023 | 9:30 - 11:30

Le RAFO vous invite à participer à un de ses projets d'inclusion et de mieux vivre ensemble, apprenez à ...

[En savoir plus](#)

## Planifier sa retraite avec un faible revenu – St Laurent

12 Avr 2023 | 1:00 - 2:00

Venez apprendre comment tirer le meilleur parti des programmes de sécurité de revenu. Vous recevrez les ...

[En savoir plus](#)

## Calendriers mensuels

**Le Mouvement d'implication francophone d'Orléans (MIFO)**  
[Calendrier pour le mois](#)

**La Fédération des aînés et retraités francophones de l'Ontario (FARFO)**  
[Événements](#)

**Retraite en Action**  
[Calendrier](#)

**Rendez-vous des aînés francophones d'Ottawa (RAFO)**  
[Calendrier](#)

**Le Centre Pauline-Charron**  
[Calendrier pour le mois](#)

**Montfort Renaissance**  
**Centre Guigues**  
[Calendrier](#)

**Avertissement :** INFO-FLASH est publié comme service d'information et d'éducation. Nous essayons de présenter les plus récentes informations disponibles. Veuillez vérifier les informations additionnelles dans « [Événements](#) » et « [Mises à jour](#) ».

**N'hésitez pas à partager cette infolettre avec votre famille et vos amis.**

**Responsabilité :** À titre d'organisme bilingue, le CSV s'efforce de fournir de l'information complète et rédigée avec soin dans les deux langues officielles. L'information provenant d'organismes externes peut ne pas être bilingue, mais elle est partagée dans les deux langues autant que possible.

**Donnez maintenant**

**Contactez nous**

[coa@coaottawa.ca](mailto:coa@coaottawa.ca)

(613) 789-3577

[www.coaottawa.ca](http://www.coaottawa.ca)



The Council on Aging of Ottawa / Le conseil sur le vieillissement d'Ottawa | 217-815 boul St-Laurent  
Blvd., Ottawa, ON K1K 3A7 Canada

[Unsubscribe {recipient's email}](#)

[Update Profile](#) | [Constant Contact Data Notice](#)

Sent by communications@coaottawa.ca powered by



Try email marketing for free today!