

The Council  
on Aging  
of Ottawa



Le Conseil sur  
le vieillissement  
d'Ottawa

# 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

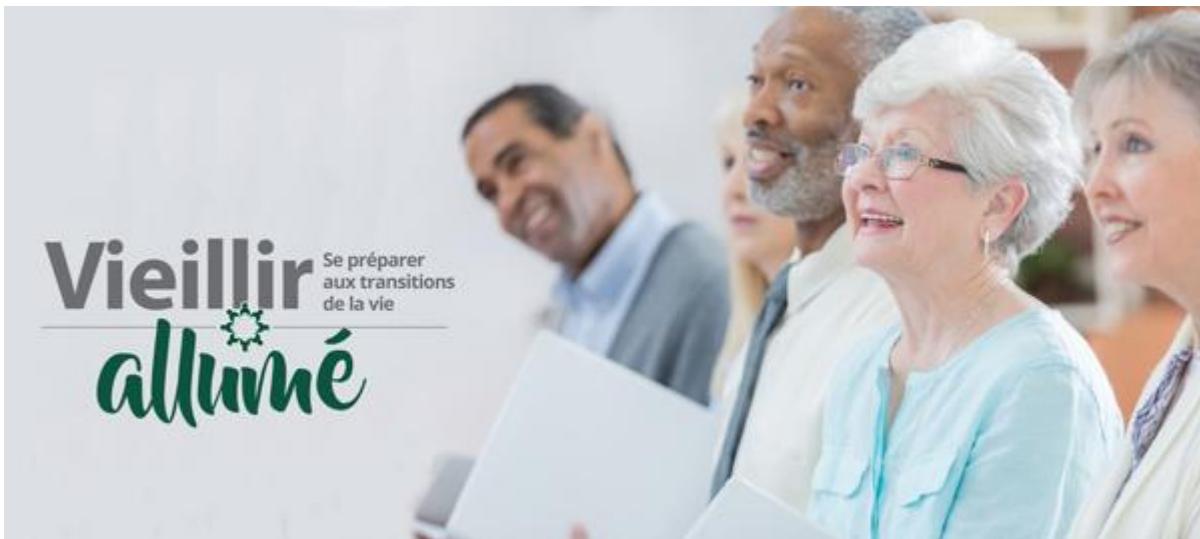
Déjeuner du printemps 2023

Réservez la date mardi 25 avril

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

Réservez cette date! Prévoyez de nous rejoindre le 25 avril !

Plus de détails à venir bientôt !



## **Le Programme de base Vieillir allumé**

**8 ateliers hebdomadaires (offert en personne)**

Le Conseil sur le vieillissement d'Ottawa est ravi d'annoncer qu'il offrira son programme de base « Vieillir allumé » en français au Centre de Services Guigues.

**Centre de services Guigues**  
159 rue Murray, Ottawa, ON

**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.*

Voici ce que l'un de nos anciens participants avait à dire:

« Le programme Vieillir allumé m'a ouvert les yeux ! Il m'a motivé à organiser ma vie et m'a fourni de l'information que je peux partager avec d'autres aînés.

Le cours a couvert une variété de sujets en passant du testament, à la procuration, à l'hypothèque inversée, à la santé et aux amitiés. Je le recommanderais à tout aîné qui voudrait mieux comprendre comment se préparer au vieillissement. Ce cours en vaut vraiment la peine ! »

N'hésitez pas de vous inscrire, vous ne le regretteriez pas !  
Profitez de cette belle opportunité dès maintenant !

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



## 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



#### 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



BiblioOttawaLibrary.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

## Rendez-vous artistiques

**RENDEZ-VOUS ARTISTIQUES**

Centre Pauline-Charron

CÉLÉBREONS NOTRE FRANCOPHONIE PLURIELLE, SA RICHESSE ET SA BELLE DIVERSITÉ

**MERCREDI 25 JANVIER**  
L'Afrique, ses sons et ce qu'elle fait ressentir  
Avec FANA SORO, maître du balafon et spécialiste dans la musique, la danse et l'histoire de l'Afrique de l'Ouest

**VENDREDI 10 FÉVRIER**  
La culture métisse... son savoir-faire à travers la musique et la danse  
Avec BRAD LAFORTUNE, gieger Métis

**VENDREDI 17 FÉVRIER**  
Raconter son histoire à travers la danse afro-antillaise  
Avec JULIANNE LAVERTU, danseuse professionnelle et éducatrice artistique

HEURE : 11 h 30 à 14 h  
ENDROIT : CPC, 164 rue Jeanne Mance, Ottawa  
COUT : Membre : 15 \$, non-membre : 20 \$  
Incluant un léger dîner, la conférence et le spectacle.

INSCRIPTION : En ligne au [www.lcpc.ca](http://www.lcpc.ca) par l'entremise de la billetterie  
• Par courriel à [comms@lcpc.ca](mailto:comms@lcpc.ca)  
• Par téléphone au 613-741-0562  
L'inscription est obligatoire.

EN MODE PRÉSENTIEL POUR LES SUJETS ANS+

NOS PARTENAIRES: CPC, Foundation for Canadian Francophone Culture, MASC, Mousque Internationale, CFCDC, Ottawa, Canada

Vendredi 17 février 2023

Raconter son histoire à travers la danse afro-antillaise

avec Julianne Lavertu  
Danse afro-antillaise

### Visitez le site Web de l'événement

Cultural Arts Studio, École de danse afro-antillaise est un espace créatif qui mêle et célèbre les danses folkloriques africaines et des Caraïbes.

Danseuse professionnelle et éducatrice artistique d'origine antillaise, Julianne Lavertu poursuit sa passion pour le mouvement depuis l'âge de trois ans. Elle se spécialise dans la danse afro-caribéenne et s'illumine dès qu'on lui donne l'occasion de parler des beautés et des complexités de la culture de ses ancêtres. Julianne est également enseignante et chorégraphe au Cultural Arts Studio depuis 2018, apprenant aux enfants de 3 à 15 ans à s'embrasser à travers la culture africaine et antillaise.

Fondatrice du Cultural Arts Studio, Suzan Richards partage ses racines profondes de la magnifique île de la Dominique. Sa philosophie repose sur le fait que chacun devrait avoir la chance de raconter son histoire à travers la danse et le mouvement, peu importe l'âge, le gabarit, la forme physique ou le niveau d'handicap.

Le coût est de 15 \$ pour les membres du CPC et 20 \$ pour les non membres par activité. Visitez la billetterie du CPC.

### **Combler l'écart : promouvoir la santé et la dignité des personnes âgées noires**

16 Fév 2023 | 1:30 - 2:00

Dre Mireille Norris et Dr. Idrissa Beoga, RN, MBA, PhD, partageront leur point de vue sur les expériences ...

[En savoir plus](#)

**Rendez-vous artistiques du CPC**

17 Fév 2023 | 11:30 - 2:00

Les Rendez-vous artistiques du CPC consiste à offrir le dernier dîner-/conférence/spectacle à caractère ...

[En savoir plus](#)**Un jeu sérieux pour prévenir et contrer la maltraitance envers les personnes LGBT+ en résidence : Le placard, c'est pour les balais**

22 Fév 2023 | 1:00 - 2:00

Cette conférence de 60 minutes lève le voile sur la maltraitance envers les personnes lesbiennes, gaies, ...

[En savoir plus](#)**Conduite prudente en hiver en Ontario**

23 Fév 2023 | 11:00 - 12:00

Les conditions météorologiques hivernales peuvent être imprévisibles et commencer plus tôt que prévu. ...

[En savoir plus](#)**Le système de santé ontarien 101**

1 Mar 2023 | 10:30 - 12:00

Joignez-vous à nous le 1er mars 2023 de 10 h 30 à 12h pour une table de discussion virtuelle sur ...

[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!