

The Council
on Aging
of Ottawa



Le Conseil sur
le vieillissement
d'Ottawa

INFO-FLASH

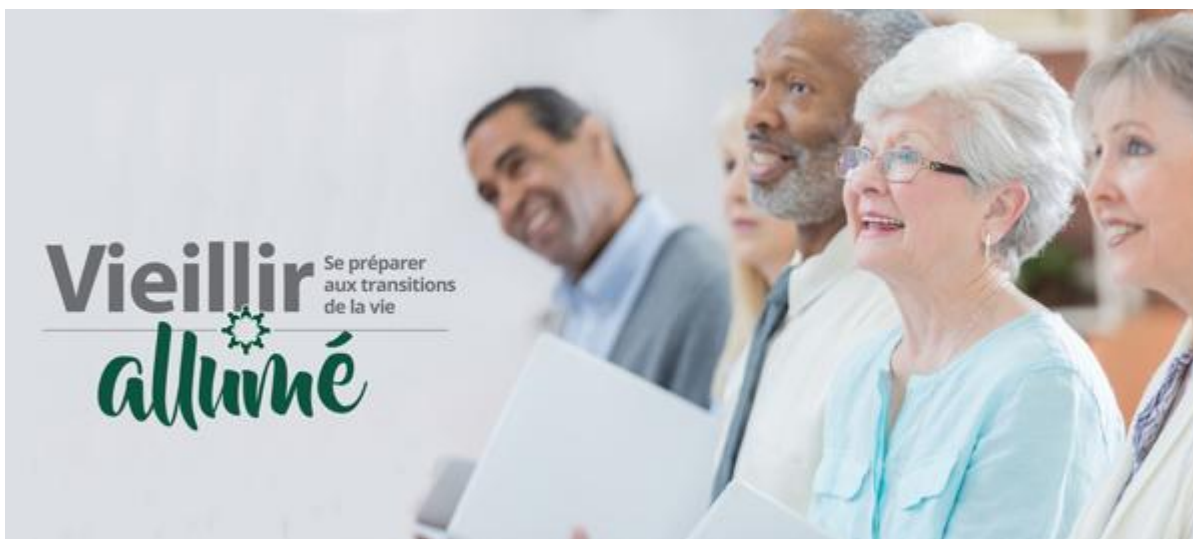
Événements

[Afficher en tant que page Web](#)



Téléchargez 
la version imprimable

Événements du CSV



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

avez besoin, pour vous permettre de prendre des décisions éclairées à des points tournants de votre vie.

Inscription :
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.



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?



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



- 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».

Veillez 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

[Comment mieux vivre dans un modèle d'habitation alternatif sans laisser mes peurs nuire à mon expérience](#)

Jan 31, 2023 | 4 h à 6 h
95 Clegg St - Ottawa

[Visitez le site Web de l'événement](#)

Vous êtes intéressés par les modèles d'habitations alternatifs sociaux et communautaires?

Vous aimeriez ne pas laisser vos peurs affecter négativement votre expérience pour mieux vivre ensemble?

Venez participer à cet atelier interactif qui vous permettra de mieux comprendre la peur et ses impacts et découvrir des pistes pour vous libérer de son emprise.

Audience: L'atelier s'adresse autant aux jeunes qu'au moins jeunes, à ceux et celles qui cohabitent déjà ou à ceux et celles qui hésitent à faire le pas vers un modèle d'habitation alternatif communautaire, par exemple l'habitation partagée intergénérationnelle, coop d'habitation ou habitat groupé (co-housing).

Offert par Habitations Partagées Mirela en collaboration avec l'Atelier d'innovation sociale Mauril-Bélanger avec le soutien financier d'Ottawa Bilingue

Un léger goûter sera offert

Mieux vivre dans un modèle d'habitation alternatif sans laisser mes peurs nuire à mon expérience

31 Jan 2023 | 4:00 - 6:00

Vous êtes intéressés par les modèles d'habitations alternatifs sociaux et communautaires? Vous aimeriez ...

[En savoir plus](#)

Yoga sur chaise

3 Fév 2023 | 9:00 - 10:00

Cours de Yoga sur chaise Porte-ouverte – séance gratuite le vendredi 20 janvier à 9 h. Venez rencontrer ...

[En savoir plus](#)

Rendez-vous artistiques du CPC

10 Fév 2023 et 17 Fév 2023 | 11:30 - 2:00

Les Rendez-vous artistiques du CPC consiste à offrir trois (3) dîners-/conférences/spectacles à caractère ...

[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](#)

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

(613) 789-3577

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!