



**Téléchargez**   
la version imprimable

[Afficher sous forme de page Web](#)

## INFO-FLASH Événements du CSV 2022-01-04



### Comprendre la recette d'une saine alimentation



#### **Vieillir allumé atelier complémentaire - Comprendre les éléments d'une saine alimentation**

Les participants apprendront comment modifier les besoins nutritionnels et les habitudes alimentaires en vieillissant. Ils réfléchiront également à leurs propres habitudes alimentaires, à leurs besoins et défis. Ils discuteront d'une alimentation saine et exploreront les occasions de multiplier leurs options, notamment la livraison de repas, la livraison d'épicerie et plus encore.

**Le mercredi 26 Janvier 2022**

13 h à 15 h

5 \$ pour les membres

10 \$ pour les non-membres ([Adhérez maintenant](#))

**Inscrivez-vous maintenant!**

Les transitions de vie ont leurs

# LES TRANSITIONS DE VIE ONT LEURS hauts et leurs bas.



**Vieillir**  
*allumé*  
Se préparer  
aux transitions  
de la vie

Joignez-vous au programme Vieillir Allumé  
pour vous aider à manier ces hauts et ces bas.

**Le Conseil sur le Vieillissement d'Ottawa**  
[coaottawa.ca/fr/vieillirallume](http://coaottawa.ca/fr/vieillirallume) Tél: 613-789-3577

## Nouveaux ateliers en ligne pour 2022 !

Le programme de base de 8 semaines du Vieillir *allumé* sera offert en ligne à partir de février. On commence avec le **Smart Aging Core Program (en anglais)**.

**Vieillir *allumé*** est une série de huit ateliers portant sur des sujets clés qui touchent les aînés d'aujourd'hui. Chaque séance est conçue pour vous fournir les renseignements dont vous aurez besoin aux points tournants de votre vie, mais avant que vous en ayez besoin.

69 \$ pour les membres

99 \$ pour les non-membres ([Adhérez maintenant](#))

### Smart Aging Core Program (en anglais)

Tuesdays, February 1 - March 29, 2022

1:00 pm - 3:00 pm

**Pour en savoir plus (en anglais)**

**Inscrivez-vous tôt:** le nombre de participants est limité à 25 pour chacun de ces ateliers en ligne.

**Pour plus de renseignements, visitez:** [coaottawa.ca/fr/vieillirallume](http://coaottawa.ca/fr/vieillirallume)

The Council  
on Aging  
of Ottawa



Le Conseil sur  
le vieillissement  
d'Ottawa



**Patientes et persistantes :**  
Les tempêtes de neiges encouragent



## Patientes et persistantes :

### Les taupes des neiges encouragent les déplacements piétonniers en toute sécurité en 2022

**Le vendredi 7 janvier**

13h à 14h

Joignez-vous au Sous-comité sur le potentiel piétonnier en fonction de l'âge et la sécurité des piétons pour :

- **Souligner** la publication du Rapport 2021 des taupes des neiges – Les conditions de marche en hiver à Ottawa
- **Entendre** les recommandations du CSV en vue d'améliorer le potentiel piétonnier l'hiver, d'éviter les risques créés par la neige et la glace, de marcher en toute sécurité l'hiver et de s'impliquer dans la campagne 2022 des taupes de neiges.

Présentations en anglais avec interprète francophone présent.

**Inscrivez-vous maintenant!**

## Événements communautaires cette semaine

**Register Now | Inscrivez-vous**



**Get Answers from Local Experts**



### Une rencontre en direct: La démence et le diagnostic

Facebook Live  
le mercredi, 5 janvier  
12 h 15

Participez à notre séance de questions et réponses en direct pour obtenir la réponse des spécialistes de la Société de la démence et du Réseau de soutien communautaire de

Champlain à toutes vos questions sur la démence.

Nous répondrons aussi à certaines questions qui nous sont posées fréquemment... au cas où vous seriez trop timide pour les poser! La séance

aura lieu en français et en anglais.

[Participer](#) en direct

### 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 en pièce jointe.**

**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.

### Calendriers mensuels

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

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

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

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

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

**Information et services  
communautaires  
pour les aînés pendant la COVID-19**

**Téléchargez**   
la version imprimable

**Avertissement :** INFO-FLASH est publié comme service d'information et d'éducation. Nous essayons de présenter les plus récentes informations disponibles. Les choses évoluent rapidement pour la COVID-19. Certains détails et liens venant de sources externes peuvent être dépassés. Pour obtenir plus de renseignements et de ressources, veuillez vérifier les informations additionnelles ci-dessous.

**Responsabilité:** En tant qu'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.

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



Share



Tweet

**Donnez maintenant**

**Pour plus de nouvelles du Conseil sur le vieillissement,  
veuillez cliquer sur Mise à jour**

### 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 Boulevard St.  
Laurent, Ottawa, ON K1K 3A7 Canada

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

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

Sent by [communications@coaottawa.ca](mailto:communications@coaottawa.ca) powered by



Try email marketing for free today!