

RapSit

du PEPPER POD



SOMMET VIRTUEL DES FAMILLES DE VÉTÉRANS

L'équipe du Pepper Pod a eu le grand plaisir de participer au Sommet virtuel des familles de vétérans de l'Institut Atlas, les 27 et 28 janvier 2023. Nous avons tenu un kiosque et fourni des renseignements et des ressources pratiques pour les vétérans et les membres de leur famille.

L'Institut Atlas pour les vétérans et leur famille offre un soutien aux vétérans, aux familles, aux fournisseurs de services et aux chercheurs. Il recense les services de santé mentale et les autres mesures d'appui à leur disposition. Consultez son site Web pour en savoir plus sur son mandat et pour accéder à une liste exhaustive de ressources : [HTTPS://ATLASVETERANS.CA/FR/](https://atlasveterans.ca/fr/)

Nous remercions l'Institut Atlas de nous avoir invitées à ce sommet, et nous envisageons de nombreuses possibilités de collaboration futures.



DANS CE NUMÉRO

1. Sommet virtuel des familles de vétérans
2. Excursion en raquettes!
3. Demande de propositions – nouveau site Web du Pepper Pod
4. Fins de semaine sans horaire
5. Le Pepper Pod en chiffres
6. Rendre visite au Pepper Pod
7. Lifeshops^{MD} à venir
8. Des partenaires en or
9. Une forêt qui s'épanouit

SUIVEZ NOTRE ÉQUIPE EN LIGNE!
Suivez-nous sur les médias sociaux, parlez de nous à vos amies et faites connaître le Pepper Pod!

Instagram

https://www.instagram.com/le_thepepperpod/

Facebook

<https://www.facebook.com/pepperpod.ca>

NOUVEAU! LinkedIn

<https://www.linkedin.com/company/pepper-pod/>



Demande de propositions – nouveau site Web du Pepper Pod



Nous sommes à la recherche d'un partenaire formidable pour nous aider à donner une cure de jeunesse au site Web du Pepper Pod.

D'ici quelques semaines, nous publierons une demande de propositions s'adressant à des entreprises qualifiées et expérimentées en mesure de réaliser ce projet. La préférence sera accordée à des entreprises détenues par des vétérans ou des vétérans.

Le mandat comprendra des volets de gestion de projet, de service à la clientèle, de planification, de conception, de développement, de mise à l'essai et de lancement du site Web renouvelé.

Si vous connaissez la perle rare qui pourrait avoir un intérêt pour ce projet, faites suivre ses coordonnées par courriel à cathy@pepperpod.ca.

Merci à l'avance!

Excursion en raquettes!

Il est temps de se remettre en mouvement! Joignez-vous à nous au Pepper Pod le 18 février pour une soirée de raquettes sous les étoiles.

C'est une excellente occasion de se dégourdir, de créer de nouveaux liens ou de raviver des amitiés. Nous nous retrouverons au Pepper Pod à 18 h, ferons une bonne et longue randonnée et terminerons la soirée en dégustant un chocolat chaud près du feu.

Le nombre de places est limité. Veuillez apporter vos propres raquettes.

Contactez-nous à l'adresse info@pepperpod.ca pour confirmer votre participation!



Fins de semaine sans horaire

Vous rêvez d'une occasion de débrancher et de vous détendre? Vous aimeriez passer du temps avec des femmes avec lesquelles vous avez des atomes crochus? Vous avez le goût d'un week-end sans culpabilité, juste pour vous?

Les fins de semaine sans horaire s'adressent aux anciennes des Lifeshops^{MD} et connaissent une popularité fulgurante!

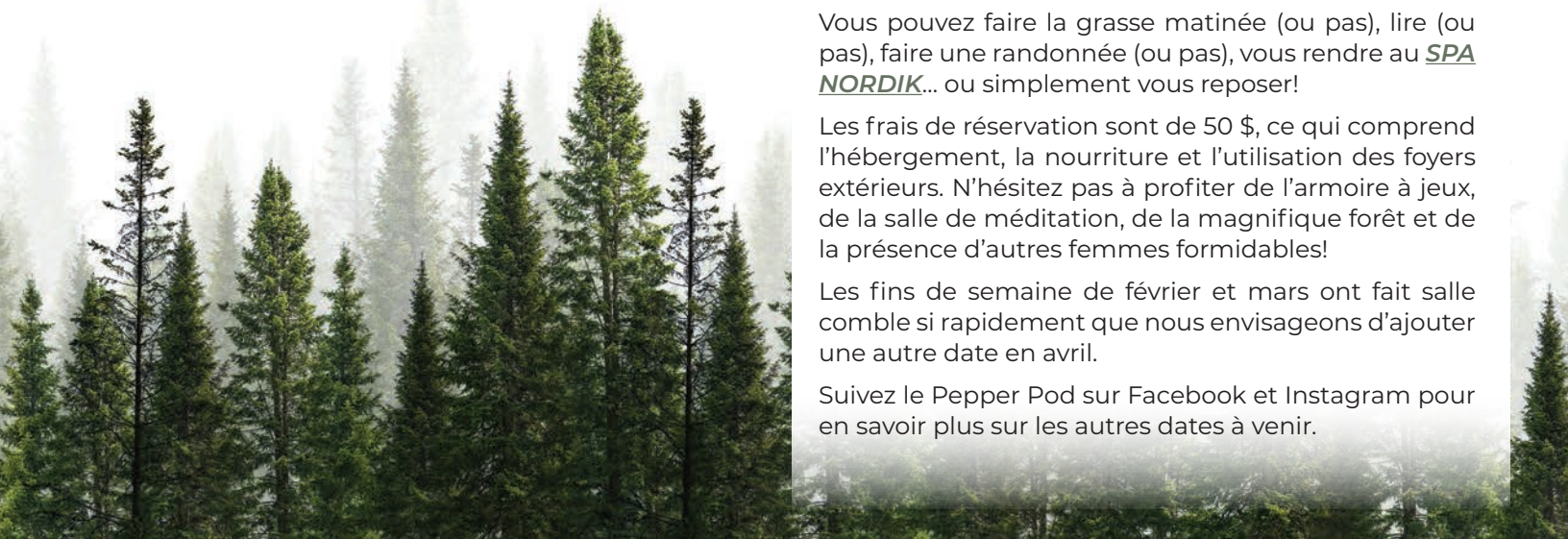
- Arrivez le vendredi soir...
- Ne faites rien...
- Repartez en fin de matinée le dimanche...

Vous pouvez faire la grasse matinée (ou pas), lire (ou pas), faire une randonnée (ou pas), vous rendre au **SPA NORDIK**... ou simplement vous reposer!

Les frais de réservation sont de 50 \$, ce qui comprend l'hébergement, la nourriture et l'utilisation des foyers extérieurs. N'hésitez pas à profiter de l'armoire à jeux, de la salle de méditation, de la magnifique forêt et de la présence d'autres femmes formidables!

Les fins de semaine de février et mars ont fait salle comble si rapidement que nous envisageons d'ajouter une autre date en avril.

Suivez le Pepper Pod sur Facebook et Instagram pour en savoir plus sur les autres dates à venir.





Centre de ressourcement des vétérânes
Retreat Centre for Women Veterans

LE PEPPER POD EN CHIFFRES

Nous avons compilé quelques statistiques clés à propos du Pepper Pod :

250 vétérânes ayant participé à une LifeShop^{MD}

17 Lifeshops^{MD} aux quatre coins du Canada, et ce n'est qu'un début!

8 rouleaux de papier toilette utilisés en moyenne lors d'une Lifeshop^{MD}

1 équipe de bateau-dragon victorieuse

Moyenne de 2 376 367 câlins par an échangés entre les membres du clan (estimation précise selon nos algorithmes avancés)

Plus de 480 participants à notre premier gala

Et surtout, nombre illimité de liens formés, d'étâpes franchies, de vies changées...



Rendre visite au Pepper Pod

Le Pepper Pod est un lieu accueillant pour les vétérânes et les sessions que nous proposons sont parfois très personnelles. Les participantes ont besoin d'un environnement sûr qui leur procure un sentiment de sécurité et de confiance.

Nous sommes enchantées d'accueillir les visiteurs, mais nous vous demandons de prendre rendez-vous avant de passer nous saluer. Ainsi, les rencontres demeurent confidentielles et chacune se sent pleinement à l'aise et profite pleinement du temps passé au Pepper Pod.

Merci de votre compréhension!

Lifeshops^{MD} à venir

Les Lifeshops^{MD} affichent complet rapidement. Nous vous invitons tout de même à vous **INSCRIRE SUR LA LISTE D'ATTENTE**, puisque des places se libèrent de temps à autre.

- Ottawa (français) : 10 au 12 février 2023 ***Liste d'attente**
- Valcartier/Montréal (français) : 3 au 5 mars 2023 *Places disponibles
- Borden (anglais) : 14 au 16 avril 2023 *Places disponibles
- Comox/Esquimalt (anglais) : 12 au 14 mai 2023 (→ Nouvelle date!)

Au plaisir de vous y accueillir!

Bienvenue à nos nouveaux groupes d'Ottawa et de Gagetown!

2022 en images

Merci infiniment à tous ceux et celles qui ont fait croître la belle forêt du Pepper Pod au cours de la dernière année!





DES PARTENAIRES EN OR

AURELIUS FINE OLIVE OILS & BALSAMIC VINEGARS

est l'un de nos partenaires de la première heure. Le fondateur, Mike, est un vétérinaire et il passe lui-même regarnir les tablettes de notre She-Shed.

En plus de faire vos délicieux achats au Pepper Pod, vous pouvez rendre visite à la boutique de l'entreprise, au 1283b, rue Wellington Ouest, à Ottawa.

La qualité, ça se goûte!

PROUD TO SUPPORT
The
Pepper
Pod
Community.

Star Motors d'Ottawa a généreusement fourni l'excellente fourgonnette du Pepper Pod!

Le véhicule est utilisé à mille et une fins, pour le transport de personnes, d'arbres, d'outils et de payageuses, tout en étant un symbole d'espoir et de rêves réalisés. Nous sommes exigeantes et la fourgonnette ne nous laisse jamais tomber!

STAR MOTORS appuie le Pepper Pod depuis les débuts, avec enthousiasme et un engagement sans faille. C'est un honneur de compter cette entreprise parmi nos précieux partenaires.



Star Motors of Ottawa
Mercedes-Benz
Authorized Mercedes-Benz Retailer



Une forêt qui s'épanouit

À vous de jouer! Le Pepper Pod compte sur votre appui pour assurer l'épanouissement de sa belle forêt.

1. Joignez votre voix à la nôtre en appui aux vétérinaires.
2. Inscrivez-vous à une Lifeshop^{MD}. Ces fins de semaine sont des occasions privilégiées de nouer de nouvelles amitiés, de partager une riche expérience avec des femmes qui comprennent votre vécu et de poursuivre une transition de vie fructueuse – même si votre départ des Forces remonte à plusieurs années.
3. Vous êtes une ancienne d'une Lifeshop^{MD}? Pourquoi ne pas organiser une activité en partenariat avec nous? Les possibilités sont multiples : activité en plein air, rencontre sociale, formation, et ainsi de suite. Envoyez vos suggestions à cathy@pepperpod.ca.



Qu'est-ce qui se passe?

Salut! Que se passe-t-il ces temps-ci?
Avez-vous rencontré les membres de votre groupe dernièrement?
J'aimerais tout savoir sur vos aventures!

Écrivez-moi : gunther@pepperpod.ca

Oui oui, j'ai une adresse courriel et j'adore recevoir vos messages!

Vous ne pouvez pas vous joindre à nous ?

Pourquoi ne pas faire un don pour soutenir notre mission ?

FAITES UN DON ICI

Nous avons besoin de votre aide pour nous appuyer et continuer à développer nos programmes. Nous voulons grandir intelligemment, diversifier nos services et garder le centre de ressourcement magnifique,

LE/ THE
PEPPER POD
Centre de ressourcement des vétérinaires
Retreat Centre for Women Veterans