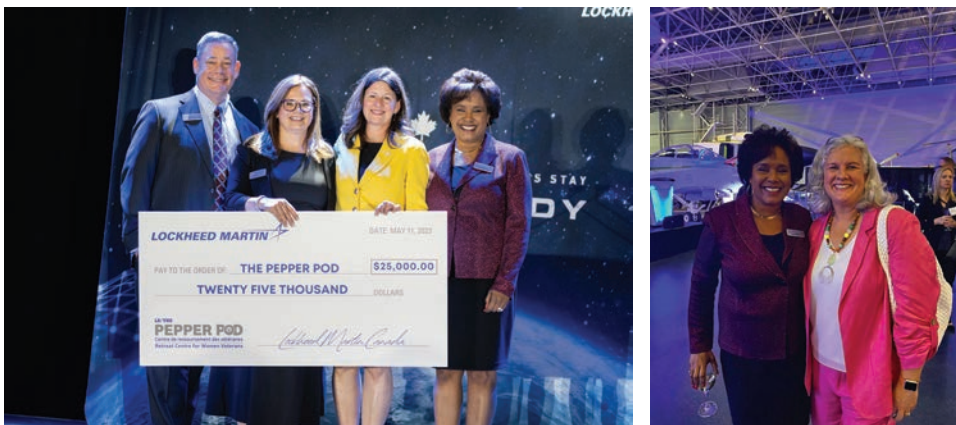
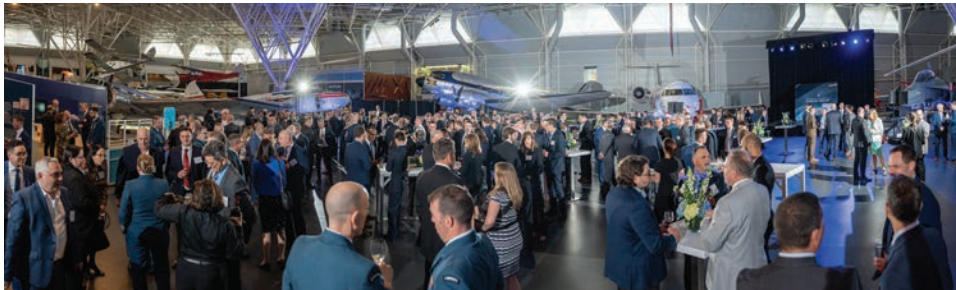


RapSit

du PEPPER POD



Un don généreux de Lockheed Martin

PHOTOS : PHOTOVANBEEK STUDIO

Que d'émotions!

Le Pepper Pod a été très choyé lors de la réception annuelle de Lockheed Martin Canada, le 11 mai, au Musée canadien de l'aviation.

Sandra est montée sur scène à l'invitation de Stephanie Hill, vice-présidente exécutive de la division Rotary and Mission Systems, de Lorraine Ben, PDG de Lockheed Martin Canada et de Greg Ulmer, vice-président exécutif de la division Aeronautics chez Lockheed Martin. Mme Hill a remis à Sandra un chèque de 25 000 \$ en appui au Pepper Pod.

Cette généreuse contribution servira à élargir la gamme de services du Pepper Pod à travers le pays et à concevoir du matériel de sensibilisation pour mieux faire connaître notre organisme et

DANS CE NUMÉRO

1. Un don généreux de Lockheed Martin
2. Comité permanent des anciens combattants
3. Atelier sur la nutrition en période de ménopause
4. Candidatures aux prix ELLE-vationMD
5. Journée nationale du pique-nique du Pepper Pod
6. Courses de bateaux-dragons
7. Sortie en planche à pagaie
8. Soirée champêtre country
9. Rendre visite au Pepper Pod
10. Course de l'Armée
11. Des partenaires en or
12. Corvée du printemps

**Bienvenue à
notre nouveau
groupe de l'île de
Vancouver!**

ses programmes.

Nous sommes infiniment reconnaissantes de ce geste de soutien qui nous comble de joie.

Au cours des derniers mois, nous avons établi une relation professionnelle avec de nombreux membres de l'équipe de Lockheed Martin. Ces personnes sont rapidement devenues des amies et des membres à part entière de la forêt du Pepper Pod. Merci, merci!

Comité permanent des anciens combattants



Le 8 mai, Sandra a comparu devant le Comité permanent des anciens combattants, au nom du Pepper Pod. Il est important de faire entendre les perspectives des femmes pour engendrer des changements qui profiteront à la prochaine génération de militaires. Certaines pratiques doivent cesser, d'autres doivent être améliorées et d'autres encore méritent d'être célébrées. Sandra a fait le point sur ces nombreux enjeux en compagnie d'Elaine Waddington Lamont, du Jardin de ressourcement des femmes combattantes, de Carolyn Hughes, de la Légion royale canadienne, et de Dawn McIlmoyle.

Atelier sur la nutrition en période de ménopause

Vous réveillez-vous en pleine nuit?

Ressentez-vous des bouffées de chaleur?

Vous sentez-vous déstabilisée ou fatiguée?

Vous n'êtes pas seule!

Nous compatissons avec vous!

L'équipe du Pepper Pod n'est certainement pas épargnée par ces défis liés à la ménopause. Lors de cette rencontre en personne au Pepper Pod, n'hésitez pas à porter des couches de vêtements et des bas chauds... soyez bien averties qu'avec toutes ces bouffées de chaleur, nous gardons la climatisation dans le tapis!

Plus de détails à venir bientôt!



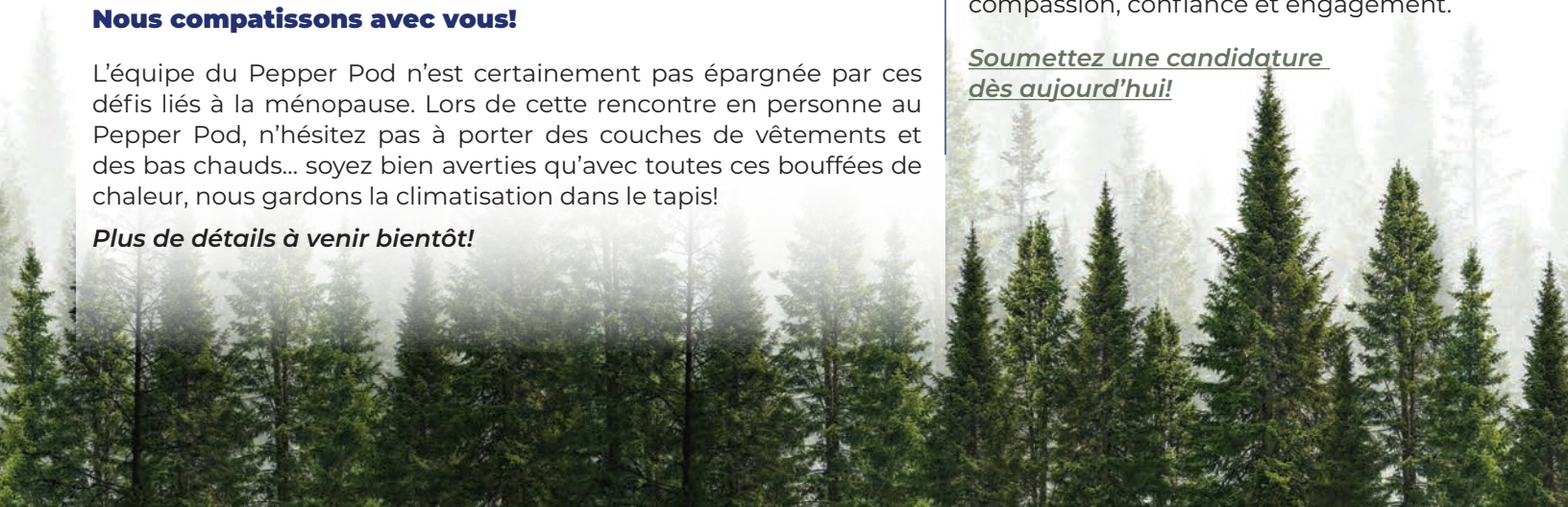
Candidatures aux prix ELLE-vation^{MD}

Proposez la candidature d'une femme remarquable à l'occasion des tout premiers prix ELLE-vation^{MD}.

Les prix ELLE-vation^{MD} du Pepper Pod soulignent les réalisations de membres de la communauté des vétéranes, des Forces armées canadiennes et de la GRC qui ont appuyé d'autres femmes, les ont habilitées et leur ont donné des ailes.

Nous rendons hommage à des femmes, quels que soient leurs antécédents, leur rang ou le stade d'avancement de leur carrière, qui se portent en véritables championnes pour leurs consœurs. La femme qui remporte un prix ELLE-vation^{MD} est tout simplement extraordinaire. Elle célèbre les réussites d'autres femmes, suscite de la joie et de l'espoir, et propulse les âmes au firmament. C'est une leader, une mentore, une alliée, une coach, une agente de changement, une modèle et une héroïne de tous les jours qui élève les autres avec compassion, confiance et engagement.

Soumettez une candidature dès aujourd'hui!





Journée nationale du pique-nique du Pepper Pod

Commanditée par **Versatil Inc.**

La grande famille du Pepper Pod s'étend d'un bout à l'autre du pays, avec des groupes dans de nombreuses provinces. Le Pepper Pod est établi à Chelsea, au Québec, mais nous demeurons proches de nos anciennes, où qu'elles soient.

Réunissez votre groupe et organisez un pique-nique dans votre région, le **dimanche 11 juin 2023** — qui sera officiellement la **Journée nationale du pique-nique du Pepper Pod**. Rien de moins! Un grand merci à Ann Arsenault, du groupe des Cheeky Peppers, qui a suggéré l'idée géniale d'un grand pique-nique.



Panier de pique-nique

Nous tenons à remercier le généreux commanditaire qui nous prête main-forte pour l'occasion. **Versatil** fournira à chacun des groupes un « panier » de pique-nique comprenant des assiettes, des serviettes, des fourchettes et une carte-cadeau de 100 \$ pour l'achat des victuailles.

Soyez de la partie

Pour les groupes aux quatre coins du Canada

Trouvez un parc, un champ, une cour, un quai ou une cabane dans un arbre (!) pour y rassembler vos amies. Pourquoi ne pas inviter d'autres groupes de votre région à se joindre à vous?

Veuillez désigner une personne qui se chargera de l'inscription au nom du groupe **AU PLUS TARD LE 27 MAI**. Nous lui ferons parvenir le panier offert par notre commanditaire.

Inscription des groupes à l'extérieur d'Ottawa-Gatineau

Pour les personnes dans la région d'Ottawa-Gatineau

Si vous vous trouvez dans la grande région d'Ottawa-Gatineau, le rendez-vous est donné au parc du lac Leamy à 11 h le dimanche 11 juin 2023. Cherchez le drapeau du Pepper Pod!

L'activité est gratuite. Veuillez vous inscrire pour nous aider à planifier la rencontre. À vous de choisir le menu. Nous vous suggérons de vous consulter, question d'éviter la multiplication spontanée des salades de patates! (À moins que ce soit planifié ainsi, nous ne portons pas de jugement!)

Inscription pour les personnes à Ottawa-Gatineau

VERSATIL
Analytics & AI-Driven Decision Making

Le 11 juin, prenez des photos, partagez-les avec nous et racontez-nous votre pique-nique! Nous publierons sur Facebook et Instagram des photos des groupes de tout le pays!



Courses de bateaux-dragons

Après une année inaugurale réussie, les Pepper Pod Paddlers sont prêtes à refaire des vagues lors du Festival des courses de bateaux-dragons d'Ottawa! Nous avons complété notre équipe de pagayeuses, et il ne manque que de bruyants partisans pour nous applaudir!

Du 23 au 25 juin 2023
Plage Mooney's Bay, Ottawa

Séances d'entraînement

Les pagayeuses s'entraîneront les **6, 8, 15 et 22 juin 2023** au Rideau Canoe Club (804, chemin Hog's Back, Ottawa). Les séances commenceront à 18 h 15 précises et dureront de 60 à 90 minutes.

Pavillon du Pepper Pod

Le pavillon du Pepper Pod sera notre camp de base pour la fin de semaine. Ce sera un endroit confortable pour se reposer, partager de la nourriture et des boissons, et rire de bon cœur. Nos partisans seront sur place pour veiller sur les objets personnels comme les téléphones et les sacs à main pendant les courses.



Un grand merci à Heddle Shipyards de commanditer notre équipe de pagayeuses cette année. Grâce à ce généreux soutien, nous mettrons toutes les chances de notre côté!



Êtes-vous une ancienne d'une Lifeshop^{MD}?

Nous serions ravies d'avoir de vos nouvelles.

Envoyez-nous une brève description de ce que vous avez tiré de cette rencontre.

Cathy@PepperPod.ca
ou Gunther@PepperPod.ca
(Gunther adore recevoir des messages!)

Sortie en planche à pagaie

**ON
PLANCHE
LÀ-DESSUS!**



Bibi Vachon a eu l'idée géniale de proposer une sortie en planche à pagaie, qui se tiendra le 8 juillet.

Nous nous rencontrerons au Pepper Pod à 10 h. Apportez votre planche et votre équipement!

Nous monterons à bord de la magnifique fourgonnette du Pepper Pod pour nous rendre au lac Meech, où nous mettrons nos planches à l'eau.

Après avoir pagayé, nous retournerons au Pepper Pod pour discuter au coin du feu et dîner.

Veuillez vous inscrire pour nous aider à planifier la logistique.

Même si vous ne pratiquez pas la planche à pagaie, la rencontre est ouverte à toutes.

Inscrivez-vous! 😊

Soirée champêtre country

Réservez la date!

Nous organisons une soirée de plaisir 100 % country!

Invitez vos amies et amis... oui, même les civils! 😊

Notre concert en plein air mettra en vedette la chanteuse country canadienne Brittany Kennell, de la cuvée 2016 de l'émission *The Voice*.

Écoutez l'une de ses incroyables prestations : <https://youtu.be/Omk781FY3vI>

Soirée champêtre country du Pepper Pod
Le 30 août 2023 - 19 h
Au Pepper Pod

Vous pourrez vous inscrire très bientôt.

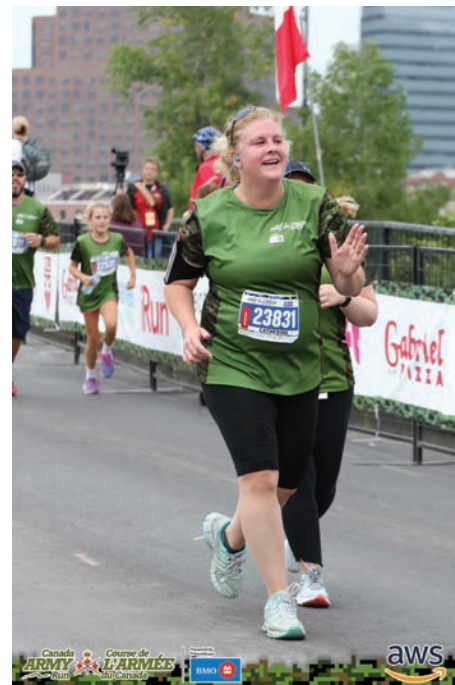


Rendre visite au Pepper Pod

Le Pepper Pod est un lieu accueillant pour les vétéranes 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!



Course de l'Armée

La Course de l'Armée approche à grands pas!

Date : Le 17 septembre 2023

Nous invitons tous les membres de la famille élargie du Pepper Pod à courir à nos côtés – enfants et familles compris!

Aucune inquiétude, nous ne courrons pas en formation! 😊
Vous aurez donc la possibilité de courir à toute vitesse, de faire du jogging bien mollo, de marcher à votre cadence ou de diriger une poussette élégante. Le choix de distance est libre à vous, bien entendu.

L'inscription et les frais sont à votre charge.

Soyez de l'équipe du Pepper Pod! Suivez le lien ci-dessous pour vous inscrire. L'option de participation en équipe se trouve vers le bas du formulaire.

Nom de l'équipe : Le/The Pepper Pod.
Code de l'équipe : « Pepper2023 »

Plus de détails suivront au cours des prochains mois.

Une mention toute particulière à Chantal Charron, qui a eu cette idée géniale et qui mène la charge!

[Inscription](#)

À INSCRIRE À VOTRE CALENDRIER!

11 juin

Journée nationale du pique-nique du Pepper Pod

15 juin

Date limite pour les candidatures aux prix ELLE-vation^{MD}

24 et 25 juin

Courses de bateaux-dragons

8 juillet

Sortie en planche à pagaie

13 août

Corvée de l'été

17 août

Soirée portes ouvertes

30 août

Atelier sur la nutrition en période de ménopause

30 août

Soirée champêtre country

9 septembre

Souper en forêt

17 septembre

Course de l'Armée

DES PARTENAIRES EN OR

LOCKHEED MARTIN



L'équipe de Lockheed Martin Canada figure parmi les grands amis du Pepper Pod, tant sur le

plan financier que de façon personnelle et émotionnelle. Il s'agit d'un véritable partenariat lorsque les deux parties se sentent valorisées, et nous sommes enchantées que Lockheed Martin Canada et son équipe appuient le Pepper Pod et sa mission de soutien à la communauté des vétérans. Merci!

FORCES ARMÉES CANADIENNES

Le Pepper Pod a obtenu un appui financier du Centre de soutien et de ressources sur l'inconduite sexuelle (CSRIS) pour concevoir et présenter un nouveau programme, Au-delà du traumatisme.

Au-delà du traumatisme sera une retraite transformationnelle d'une journée pour les femmes ayant vécu un traumatisme sexuel. Les rencontres seront privées, sécuritaires et confidentielles. Le programme sera ouvert aux membres des Forces armées canadiennes ainsi qu'aux vétérans. Au-delà du traumatisme aidera les participantes à guérir leurs traumatismes, à nouer des liens et à développer leurs relations humaines.

Le lancement aura lieu à l'automne 2023. Merci aux Forces armées canadiennes de soutenir les activités importantes du Pepper Pod.



Suivez-nous sur les médias sociaux

Abonnez-vous à nos comptes de médias sociaux et parlez-en à vos amies et amis!

- Instagram – https://www.instagram.com/le_thepepperpod/
- Facebook – <https://www.facebook.com/pepperpod.ca>
- LinkedIn – <https://www.linkedin.com/company/pepper-pod/>

Si vous connaissez une personne qui pourrait avoir un intérêt pour le Pepper Pod, n'hésitez pas à l'identifier (*taguer*) dans une publication... sans toutefois la bombarder de messages! Nous suggérons plutôt un petit message amical du type « Salut, je pensais que tu trouverais ceci intéressant ». Bonne idée, non? 😊

Corvée du printemps

Merci infiniment à tous ceux et celles qui ont participé à notre corvée printanière. La pluie et le temps froid n'ont aucunement ralenti les ardeurs. Des muscles et du cœur! Votre appui nous touche beaucoup.

Photo Credits : Telah Morrison



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 vétéranes
Retreat Centre for Women Veterans