

RapSit

du PEPPER POD



Nouveau site Web!

Nous avons le plaisir d'annoncer le lancement du site Web entièrement remanié du Pepper Pod : www.pepperpod.ca/fr.

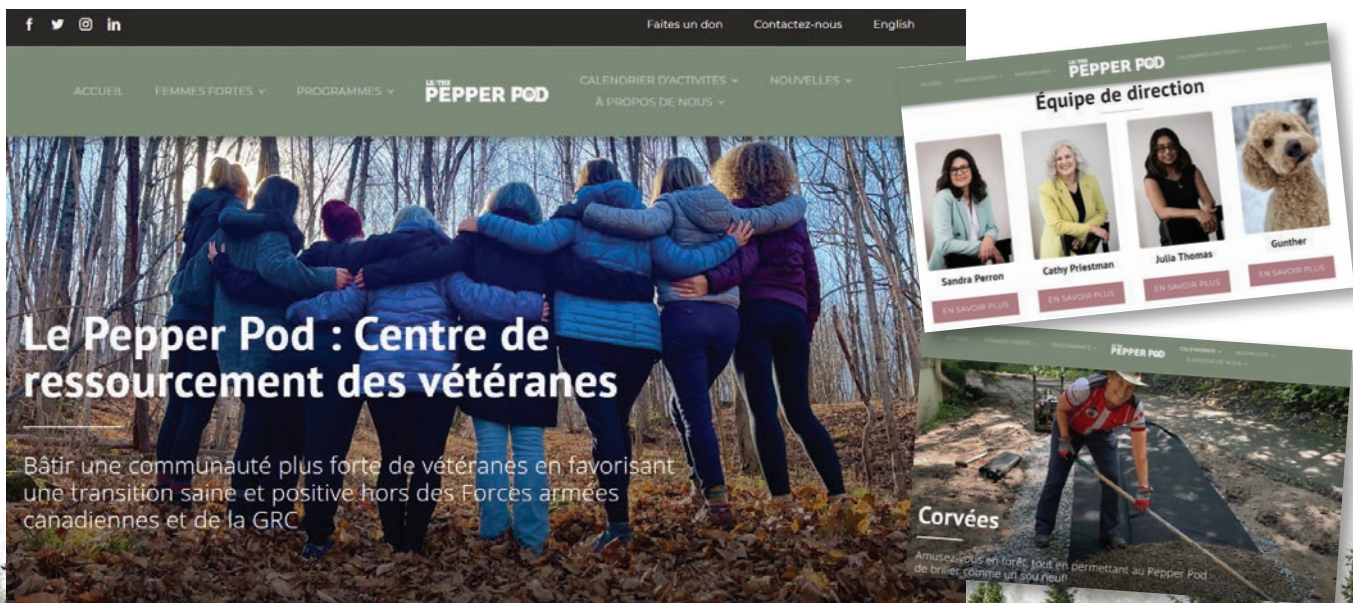
Nous vous invitons à le parcourir pour découvrir ce qui se prépare au Pepper Pod.

Nous remercions sincèrement l'équipe talentueuse qui a travaillé pendant des mois pour concrétiser ce projet : Michael Foley (eLearnza), Erika Cuccaro (James Street Writing Company), Jennifer Yates (Juniper Writing and Editing) et François Comeau (Comeau Translation). Ces personnes formidables ont su distiller l'esprit du Pepper Pod pour le communiquer parfaitement en ligne.

À vous de jouer maintenant. Visitez le nouveau site, retrouvez les photos dans lesquelles vous figurez et inscrivez-vous aux programmes à venir. Profitez-en pour lire la bio de notre mascotte Gunther sur la page de présentation de notre équipe!

DANS CE NUMÉRO

1. Nouveau site Web!
2. Inscriptions ouvertes
3. Bienvenue au Pepper Pod!
4. Rappel : Course de l'Armée
5. C'est le temps des vacances!
6. Corvée estivale
7. Atelier sur la santé, la nutrition et le bien-être
8. À inscrire à votre calendrier
9. Nouveau programme : Au-delà du traumatisme
10. Courses de bateaux-dragons : quelle performance!
11. Sortie en planche à pagaie
12. Des partenaires en or



Inscriptions ouvertes – Lifeshops^{MD} I et II et Au-delà du traumatisme

Le Pepper Pod vous présente sa programmation de l'automne et de l'hiver. Vous pouvez vous inscrire dès maintenant à une Lifeshop^{MD} I, à une Lifeshop^{MD} II ou au programme Au-delà du traumatisme.



Voici donc ce que nous vous proposerons au cours des prochains mois :

Lifeshop^{MD} I

27 au 29 octobre 2023

Ottawa (anglais) (COMPLET)
Au Pepper Pod

3 au 5 novembre 2023

Ottawa (anglais)
Au Pepper Pod

17 au 19 novembre 2023

Halifax (anglais)
À Halifax

1er au 3 décembre 2023

Kingston/Trenton (anglais)
Au Pepper Pod

12 au 14 janvier 2024

Montréal/Québec (français)
Au Pepper Pod

26 au 28 janvier 2024

Ottawa (anglais)
Au Pepper Pod

23 au 25 février 2024

Ottawa (français)
Au Pepper Pod

22 au 24 mars 2024

Petawawa/North Bay (anglais)
Au Pepper Pod

12 au 14 avril 2024

Edmonton (anglais)
À Edmonton

Lifeshop^{MD} II

22 au 24 septembre 2023

Ottawa (anglais) (COMPLET)
Au Pepper Pod

Fin de semaine sans horaire

17 au 19 novembre 2023

Au Pepper Pod
12 au 14 avril 2024
Au Pepper Pod

Au-delà du traumatisme

Ces ateliers ont tous lieu au Pepper Pod, à Chelsea, au Québec.

13 septembre 2023

18 octobre 2023

6 décembre 2023

17 janvier 2023

31 janvier 2023



Bienvenue au Pepper Pod!

En juillet nous avons reçu de la belle visite. Le major général Jeannot Boucher, directeur général du changement de culture, était accompagné du colonel Marie-Eve Begin, de l'adjudant-chef Crystal Harris et de David Gilbert pour une visite du Pepper Pod.

Sandra a présenté la mission du Pepper Pod et, ensemble, ils ont discuté du changement de culture, des vétéranes et de bien d'autres idées avant-gardistes. C'est toujours agréable d'accueillir des membres des FAC dans notre forêt.

Army Run Reminder

The Pepper Pod has a team registered for the Army Run. You can join the Pepper Pod and run/walk or stroll at your own pace. We'll have a common meeting area to gather, rehydrate and tell tales.

To join the Pepper Pod Army Run Team – follow the link below and register. The team opt-in is near the bottom of the form.

Team Name: Le/The Pepper Pod.
Team Code: "Pepper2023"

More info to follow as the big day approaches.

[Inscription](#)

**INSCRIVEZ-VOUS
DIRECTEMENT SUR
NOTRE NOUVEAU
SITE WEB :**
www.pepperpod.ca/fr

C'est le temps des vacances!

Quel printemps chargé!



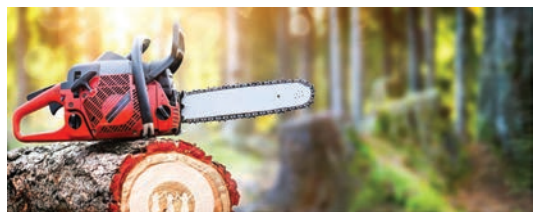
Ces expériences incroyables nous ont inspirées et donné un phénoménal sentiment du devoir accompli.

Et donc, question de refaire le plein d'énergie (et de soleil), l'équipe du Pepper Pod prendra un congé estival du 24 juillet au 8 août.

Il s'agira de véritables vacances! Nous ne répondrons pas aux messages aussi rapidement qu'à l'habitude.

Ces deux semaines nous permettront de mijoter de nouvelles idées puis de reprendre le collier, plus énergiques que jamais, au service de la communauté des vétéranes.

Corvée estivale



Le dimanche 13 août

De 10 h à 15 h

Inscription : www.pepperpod.ca/fr

Le temps est venu de redonner toute sa splendeur au Pepper Pod!

Soyez de la partie, le dimanche 13 août de 10 h à 15 h, pour notre corvée estivale. Le dîner est inclus!

Nous devons faire disparaître quelques arbres tombés, effectuer un peu d'aménagement paysager et réaliser des tâches d'entretien général.

Si vous voulez participer aux travaux à l'extérieur ou à la préparation du dîner, faites-nous signe!

APPORTEZ VOTRE ANTIMOUSTIQUE. Rendez-vous sur notre NOUVEAU SITE WEB pour vous inscrire! www.pepperpod.ca/fr

Atelier sur la santé, la nutrition et le bien-être

L'équipe du Pepper Pod a le plaisir de tenir une journée entière consacrée à la santé, à la nutrition et au bien-être des femmes. Ensemble, nous discuterons de nutrition, de sommeil, d'activité physique, de soins de la peau, et bien plus. Des enjeux liés à la ménopause seront également abordés au fil des présentations, à la fois motivantes et énergisantes.

Nous avons prévu de petits délices tout au long de la journée, y compris le déjeuner continental, le dîner, et les bouchées et les mocktails en fin d'après-midi. Une animation spéciale clôturera la journée.

Nous sommes profondément reconnaissantes envers l'animatrice de la journée, Carine Watier, B.A.A., M.Sc., coach certifiée en santé, et la Fondation Barry F. Lorenzetti pour le parrainage, la coordination et la présentation de cet événement.

Horaire de la journée

8 h 30	Déjeuner continental
10 h	Atelier sur le bien-être – volet 1
12 h	Dîner
13 h	Atelier sur le bien-être – volet 2
15 h à 17 h	Bouchées, mocktails et divertissement au coin du feu

Le nombre de places est limité. Après avoir confirmé votre inscription, nous vous demanderons de payer les frais par virement électronique.

Inscrivez-vous sur notre nouveau site Web : www.pepperpod.ca/fr

Au plaisir de vous y voir!



À INSCRIRE À VOTRE CALENDRIER

13 août

Corvée estivale

30 août

Atelier sur la santé, la nutrition et le bien-être

13 septembre

Au-delà du traumatisme

17 septembre

Course de l'Armée

22 au 24 septembre

Lifeshop^{MD} II (COMPLET)

12 au 14 octobre

Hommage aux femmes militaires : événement Aspirer et inspirer

18 octobre

Au-delà du traumatisme

27 au 29 octobre

Lifeshop^{MD} I (COMPLET)

Nouveau programme : Au-delà du traumatisme



Au-delà du traumatisme est une retraite transformationnelle d'une journée pour les femmes ayant vécu un traumatisme sexuel. L'atelier, sûr et entièrement confidentiel, est ouvert aux femmes membres des Forces armées canadiennes ainsi qu'aux vétéranes. Au-delà du traumatisme a pour but de faire avancer la guérison, d'établir des liens et de nouer des relations positives.

Les groupes de 8 à 10 femmes auront la possibilité de poursuivre leur parcours ensemble après la rencontre, de célébrer leurs succès et de se soutenir mutuellement. Ce programme est conçu pour briser l'isolement et favoriser le mieux-être.

Nous répondons ci-dessous à quelques-unes des questions que vous pourriez avoir au sujet du programme.

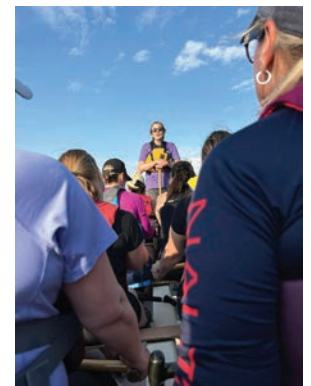
- **À qui ce programme est-il ouvert?**
Il est ouvert aux femmes membres des Forces armées canadiennes, ainsi qu'aux vétéranes.
- **Où est-il présenté?**
Le programme est offert au Pepper Pod à Chelsea (Québec), à environ 15 minutes du centre-ville d'Ottawa. Il sera également présenté à d'autres endroits au Canada. Veuillez consulter le calendrier d'activités du Pepper Pod pour en savoir plus.
- **Quelle est la durée du programme?**
Au-delà du traumatisme est un programme d'une journée. Une séance de suivi a également lieu quelques semaines après la rencontre, à un moment qui convient à toutes les participantes. Cette séance dure quelques heures.
- **Quels sont les frais de participation?**
Le programme est gratuit. Le Pepper Pod fournit les repas, les rafraîchissements, la documentation et le matériel.
- **Est-ce le bon programme pour moi?**
Au-delà du traumatisme peut apporter plusieurs bienfaits, mais il ne se substitue pas à un traitement médical ou psychiatrique. Le programme ne permet pas de guérir une maladie mentale ou d'en atténuer les effets. Si vous traversez une crise, si vous vous sentez instable ou mal en point, ou si vous êtes atteinte d'une maladie ou d'un trouble mental grave (par exemple, dépression majeure, anxiété aiguë, trouble psychiatrique), Au-delà du traumatisme n'est pas adapté à vos besoins. Le Pepper Pod est un organisme sans but lucratif. Nous ne sommes pas en mesure de fournir un accompagnement médical ou psychiatrique.
Nous tenons à préciser qu'il ne s'agit pas d'une séance de thérapie ou d'une rencontre de type religieuse.
- **Comment s'inscrire?**
Les inscriptions sont ouvertes. Les premières séances auront lieu à compter de septembre 2023. www.pepperpod.ca/fr

Courses de bateaux-dragons : quelle performance!

L'équipe des Pepper Pod Paddlers s'est surpassée une fois de plus cette année! En dépit de l'air enfumé par les incendies de forêt, des articulations qui accusent le poids des années et d'une concurrence féroce, nous nous sommes qualifiées pour la finale cette année encore. Nous n'avons pas obtenu de trophée, mais il faut préciser que la dernière course a été annulée à cause de la fumée... pourtant, nous gardions toutes nos réserves d'énergie pour triompher! Ce n'est que partie remise.

Nous serons de retour l'année prochaine avec la même volonté inébranlable et deux ans d'expérience. Surveillez notre sillage!

Les inscriptions en vue des prochaines courses de bateaux-dragons auront lieu au printemps 2024.

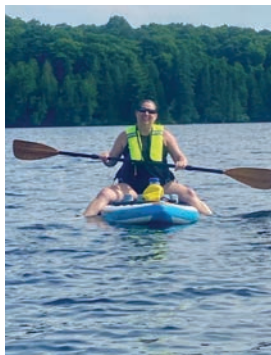
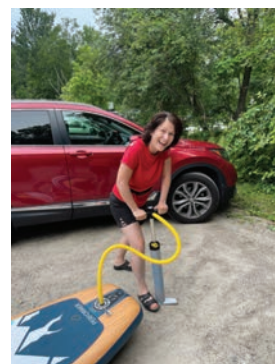


Sortie en planche à pagaie

Quelle belle sortie! Le 8 juillet, un groupe de dynamiques pagayeuses du Pepper Pod a fait une excursion de 5 km sur le lac Meech en planche à pagaie, suivie d'un dîner au Pepper Pod.

Le soleil était radieux, le dîner était délicieux et la compagnie... rien de mieux!

Nous remercions tout particulièrement Bianca Vachon d'avoir organisé l'événement et Liz Priestman (la mère de Cathy) d'avoir préparé les desserts. Nous tenons à remercier sincèrement la Légion royale canadienne, dont la généreuse commandite a rendu cette activité possible.



DES PARTENAIRES EN OR

ROSS MACDONALD

Ross siège à notre conseil d'administration et est un défenseur infatigable des femmes fortes dans toutes les sphères. Il est également notre photographe officiel. Vous avez peut-être fait sa connaissance au kiosque de photos lors du gala du Pepper Pod à l'automne 2022.

Ross est un photographe passionné et atteint le sommet de son art lorsqu'il croque des images en direct de concerts rock. Allez faire un petit tour sur son compte Instagram pour en savoir plus : <https://www.instagram.com/rossmtbiker/>



STAR MOTORS

Le concessionnaire Star Motors soutient le Pepper Pod depuis les premiers jours et nous sommes choyées de le compter au sein de notre forêt. Star Motors nous a fait une super affaire lors de l'achat de notre camionnette Sprinter. D'ailleurs, tout récemment, Cathy s'est procuré une nouvelle voiture chez un concessionnaire membre du même groupe.

« J'avais l'embaras du choix de concessionnaires à Ottawa, mais je tenais à faire affaire avec une entreprise dont la direction fait preuve de générosité et adhère aux valeurs qui me sont chères. Star Motors et Dow Honda... le choix a été facile et j'ADORE mon nouveau véhicule! » Cathy Priestman, directrice générale



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