

RapSit

du PEPPER POD



FÉVRIER 2024
ÉDITION #19



Il reste quelques places pour le Lifeshop^{MD} du 22 au 24 mars 2024, qui réunira des participantes de Petawawa et North Bay. Si vous souhaitez vous joindre à cette rencontre, envoyez un courriel à Cathy@PepperPod.ca.

Bienvenue à notre plus récent groupe!

Nous sommes venues, des étrangères portant des cicatrices cachées et voyant l'avenir d'un œil incertain. Peu à peu, la confiance et l'ouverture ont pris le dessus sur le doute. Nous sommes devenues un groupe à part entière, soudées par les rires, les larmes et les expériences partagées.

Merci, Sandra, d'avoir créé un espace si chaleureux et sûr où nous pouvons simplement être nous-mêmes. Merci à ton équipe, à tes bénévoles, à tes partenaires et à ta famille pour les efforts inlassables déployés pour soutenir une communauté aussi phénoménale. Merci de nous avoir donné l'occasion de participer à cette expérience immersive qu'était le Lifeshop^{MD} du 9 au 11 février 2024.

Bisous, The Pink Pod (alias The Pink Warriors).

P.-S. Merci de nous avoir offert du chocolat, Sandra, même si tu as pris la résolution de t'en passer cette année! Aucune importance, tu vaux bien tout le chocolat au monde!

DANS CE NUMÉRO

1. Bienvenue à notre plus récent groupe!
2. Fin de semaine sans horaire pour les Gagetown Gals
3. Un groupe d'Ottawa définit sa vision
4. Une ancienne d'un Lifeshop^{MD} brille de tous ses feux!
5. Célébrez la Journée internationale des femmes avec votre groupe!
6. Journée internationale des femmes au Pepper Pod
7. Gunther accueille les Commissionnaires du Québec
8. Formation en ligne sur l'ACS Plus
9. Visite du Groupe de transition des FAC
10. Des partenaires en or
11. Soyez des nôtres en ligne
12. Dates d'ouverture des inscriptions – Lifeshops^{MD} et plus!
13. Calendrier d'activités



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

Fin de semaine sans horaire pour les Gagetown Gals

Les Gagetown Gals sont un groupe particulièrement actif, dont les membres se réunissent fréquemment pour prendre des nouvelles les unes des autres et passer du temps en bonne compagnie. Récemment, elles ont décidé qu'une rencontre de quelques heures ne suffisait plus. Elles ont donc organisé leur propre fin de semaine sans horaire!

Les membres ont loué un Airbnb et ont passé un excellent week-end ensemble. Elles ont même planifié une sortie en raquettes le même soir où le groupe du Pepper Pod faisait la sienne. C'est merveilleux de voir la forêt du Pepper Pod s'enraciner partout au pays! Superbes photos, mesdames!



Donnez-nous des nouvelles de votre groupe!

Nous serions heureuses de publier les aventures de votre groupe dans notre infolettre *RapSit*. Envoyez-nous votre article accompagné de photos à l'adresse Cathy@PepperPod.ca.

Un groupe d'Ottawa définit sa vision

Des membres de l'un des groupes du Pepper Pod à Ottawa se sont réunies le jour de la Saint-Valentin pour renouer, échanger des câlins et créer des tableaux illustrant leur vision pour les mois à venir. Ciseaux et bâtons de colle en main, rien n'était à leur épreuve! Les autres membres du groupe leur manquaient à coup sûr, mais elles ont passé de beaux moments entre filles en cette journée spéciale.





Une ancienne d'un Lifeshop^{MD} brille de tous ses feux! (Sans Limites contre les Sénateurs d'Ottawa)

QUELLE PARTIE!

Le 23 février, l'équipe de Sans Limites a disputé un match amical contre les anciens des Sénateurs d'Ottawa au Centre Canadian Tire.

Le banc de Sans Limites était bien garni de membres des FAC en service ainsi que de vétérans. Nous étions particulièrement enthousiastes à l'idée de voir la prestation de Kim Hardy, une ancienne d'un Lifeshop^{MD} et l'une des trois gardiennes de but de l'équipe.

Kim s'est montrée intraitable devant le filet, résistant à un solide martelage et à plusieurs tirs truqués de Chris Neil et d'autres anciens des Sens.

En réponse aux applaudissements (très) enthousiastes de ses partisans, Kim a fièrement montré à travers la bande vitrée son collier du Pepper Pod, son porte-bonheur. Félicitations à Kim et à toute l'équipe pour ce grand match et merci à Sans Limites d'avoir organisé un événement aussi réussi.



Célébrez la Journée internationale des femmes avec votre groupe!

Célébrez la Journée internationale des femmes avec votre groupe du Lifeshop^{MD} – à vous de choisir la date en mars!

- Vous fixez la date.
- Vous choisissez l'activité.
- Nous vous donnons un petit coup de pouce financier!

Grâce à une généreuse contribution de Lockheed Martin Canada, le Pepper Pod appuie les groupes aux quatre coins du pays qui se réunissent pour célébrer cette journée – notre journée!

Vous avez la liberté de choisir l'activité qui vous réunira : soirée de peinture, activité de lancer de la hache, journée au spa, bref, ce qui vous fera plaisir! Chaque groupe participant désigne une coordonnatrice comme point de contact pour le Pepper Pod. La coordonnatrice soumet ensuite l'inscription du groupe directement sur le site Web. Il n'est pas nécessaire d'avoir un plan précis avant de vous inscrire.

Il doit y avoir une seule coordonnatrice par groupe, donc consultez-vous pour éviter les doublons. N'oubliez surtout pas de nous envoyer des photos de votre rencontre – nous les publierons sur nos comptes Facebook et Instagram.

Inscrivez votre groupe dès maintenant!

Pour obtenir tous les détails et vous inscrire : <https://pepperpod.ca/fr/calendrier-dactivites/celebrez-la-journee-internationale-des-femmes-au-pepper-pod/celebrez-la-journee-internationale-des-femmes-avec-votre-groupe/>

Journée internationale des femmes au Pepper Pod

Le Jour J approche à grands pas!

Voici les détails de la célébration de la Journée internationale des femmes qui se tiendra au Pepper Pod. Nous vous rappelons que l'inscription est obligatoire.



DATE | Le 6 mars 2024

HEURE | De 18 h à 20 h 30

STATIONNEMENT | Le long du chemin; veuillez emprunter l'allée à pied

CODE VESTIMENTAIRE | Informel et confortable

ACTIVITÉS | Intérieures et extérieures

PRIX | À gagner

FOYERS | Bien allumés!

Il reste un nombre de places très limité. Réservez la vôtre!

Gunther accueille les Commissionnaires du Québec

Gunther a chaleureusement reçu les membres du conseil d'administration des Commissionnaires du Québec pour une réunion d'une journée entière au Pepper Pod en mars.



Hôte attentionné, Gunther a circulé dans la salle pour souhaiter la bienvenue aux visiteurs et les inviter à prendre place à la table. Il était particulièrement présent lors du dîner, question de s'assurer que tout procédait comme sur des roulettes. Il s'est même personnellement occupé de faire disparaître les miettes tombées sur le plancher.

Notre mascotte aurait bien aimé suivre le groupe lors d'un souper dans un restaurant local, mais il est sagement demeuré en poste au Pepper Pod pendant que ses invités savouraient leur repas en compagnie de représentants du Régiment de Hull.



Lifeshop

« Toutes les femmes qui quittent les Forces armées canadiennes devraient participer à cette retraite. Elle m'a aidée à nouer des liens au cours d'une période où j'éprouvais de l'isolement. »

Ancienne d'un Lifeshop^{MD}



Formation en ligne sur l'ACS Plus

l'ACS PLUS

ANALYSE COMPARATIVE ENTRE LES SEXES PLUS

Saviez-vous qu'une formation sur l'analyse comparative comparative entre les sexes plus (ACS Plus) est offerte gratuitement en ligne?

Il faut moins de 2 heures pour suivre ce cours à rythme libre. Voici un extrait de la description :

Ce cours est conçu comme une introduction à l'ACS Plus destinée aux fonctionnaires du gouvernement fédéral, mais d'autres parties prenantes, telles que le milieu universitaire, les organisations à but lucratif et sans but lucratif ainsi que le grand public, peuvent également le trouver utile. En fonction de votre expérience antérieure, vous trouverez peut-être le contenu familier, tandis que d'autres le trouveront nouveau et stimulant. Par ailleurs, en fonction de votre emploi, il se peut que vous deviez suivre une formation supplémentaire sur l'ACS Plus.

Peu importe votre expérience, vos études et votre situation actuelle, c'est ici que commence votre apprentissage. Le cours comprend des vidéos, des diagrammes et des documents à étudier, ainsi que des exercices pour mettre à l'épreuve vos connaissances. Les personnages et les études de cas vous aideront à mettre en pratique certains concepts et processus liés à l'ACS Plus².

Consultez la page suivante du gouvernement du Canada pour obtenir tous les détails et suivre la formation :
<https://femmes-egalite-genres.canada.ca/fr/analyse-comparative-entre-sexes-plus/suivez-cours.html>

1. Image tirée du site Web du gouvernement du Canada : <https://femmes-egalite-genres.canada.ca/fr/analyse-comparative-entre-sexes-plus/suivez-cours.html> (Dernière modification le 2022-06-16)
2. Site Web du gouvernement du Canada : <https://femmes-egalite-genres.canada.ca/fr/analyse-comparative-entre-sexes-plus/suivez-cours.html> (Dernière modification le 2022-06-16)

Visite du Groupe de transition des FAC

L'équipe du Pepper Pod a reçu des membres du Groupe de transition des FAC, le 26 février.

Le Groupe de transition joue un rôle important dans le bien-être des membres des FAC qui font la transition à la vie civile, et sa mission s'harmonise bien à celle du Pepper Pod. Nous étions enchantées de recevoir ces visiteurs et de faire le point sur les services que nous offrons.



Photo : La conversation avec l'équipe du Groupe de transition des FAC a été si enlevante que nous avons oublié de prendre une photo! Mince consolation, voici une image captée par la caméra de surveillance de la sonnette de porte pendant que nous discutons à l'extérieur.

DES PARTENAIRE EN OR



Commissionnaires du Québec

Les Commissionnaires du Québec soutiennent le Pepper Pod depuis la première heure, en fait, avant même l'ouverture de ses portes! Un appui moral et financier de cette envergure fait chaud au cœur. Les magnifiques lits, couvertures, draps, oreillers et tables de nuit qui accueillent les visiteuses au Pepper Pod ont été généreusement offerts par les Commissionnaires du Québec. Si vous avez eu un sommeil réparateur au Pepper Pod, vous pouvez les remercier!

Soyez des nôtres en ligne

Restez au courant des dernières actualités du Pepper Pod en nous suivant sur les médias sociaux.

Nous ouvrirons bientôt les **INSCRIPTIONS À DE NOUVEAUX LIFESHOPS^{MD}**. Nous en ferons l'annonce sur nos comptes de médias sociaux. Les abonnées en seront les premières informées!

SUIVEZ-NOUS, parlez de nous à vos amis et contribuez au rayonnement du Pepper Pod!

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

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

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

Note : Aucune inquiétude, nous ne suivons pas religieusement notre nombre d'abonnés 😊. Nous tenons simplement à vous informer sans délai!



Dates d'ouverture des inscriptions sur le site PepperPod.ca

Dès le 15 mars 2024, inscrivez-vous aux activités suivantes :

- Lifeshop^{MD} I
- Lifeshop^{MD} II
- Journée nationale du pique-nique du Pepper Pod
- Fins de semaine sans horaire

À compter du 15 avril 2024, les inscriptions seront ouvertes pour les activités suivantes :

- Courses de bateaux-dragons

Pour en savoir plus sur le Pepper Pod, rendez-vous sur notre site : www.PepperPod.ca/fr



Lifeshop

« Le Lifeshop a été extraordinaire! Je me sentais seule depuis longtemps, mais j'ai formé au Pepper Pod un groupe d'amies qui me sont très chères. Vous ne pouvez pas imaginer ce que cela représente pour moi! »

Ancienne d'un Lifeshop^{MD}

CALENDRIER D'ACTIVITÉS

1er au 31 mars	Célébration de la Journée internationale des femmes avec votre groupe!
1^{er} mars	Déjeuner de Femmes en défense et sécurité à Ottawa
6 mars	Célébration de la Journée internationale des femmes au Pepper Pod
8 mars	Journée internationale des femmes – kiosque du Pepper Pod au campus Carling
15 au 17 mars	Lifeshop ^{MD} I (Halifax) en anglais à Halifax (COMPLET)
15 au 17 mars	Fin de semaine sans horaire au Pepper Pod (COMPLET)
18 mars	Au-delà du traumatisme à Halifax (anglais) (COMPLET)
22 et 23 mars	Lifeshop ^{MD} I (Petawawa/North Bay) en anglais au Pepper Pod
27 mars	Au-delà du traumatisme au Pepper Pod (anglais) (COMPLET)
12 au 14 avril	Lifeshop ^{MD} I à Edmonton (anglais)
12 au 14 avril	Fin de semaine sans horaire au Pepper Pod
15 avril	Au-delà du traumatisme à Edmonton (anglais)
26 au 28 avril	Lifeshop ^{MD} I (Ottawa/Gatineau) en anglais au Pepper Pod (COMPLET)
9 juin	Journée nationale du pique-nique du Pepper Pod
6 juillet	Sortie en planche à pagaie au lac Meech

Vive les femmes fortes !

Lifeshop

« Cette retraite ouvre à la fois les yeux et l'âme. Le Pepper Pod est un espace d'amour et de compréhension qui pose les bases d'une connexion et d'une guérison profondes. »

Ancienne d'un Lifeshop^{MD}

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.