

# RapSit

du PEPPER POD



## Bienvenue à nos nouveaux groupes

Nous souhaitons la plus chaleureuse bienvenue à nos groupes de Halifax et de Petawawa/Ottawa/Kingston... nous avons ratissé large pour réunir ces femmes formidables!



## DANS CE NUMÉRO

1. Bienvenue à nos nouveaux groupes
2. Célébration de la Journée internationale des femmes au Pepper Pod
3. Célébration de la Journée internationale des femmes aux quatre coins du Canada
4. Sommet des intervenants et Forum des vétéranes d'ACC
5. C'est une question de... Tupperware!
6. Dépôt du projet de loi C-66 modifiant la *Loi sur la défense nationale*
7. Réception de Femmes en défense et sécurité
8. Déjeuner de Femmes en défense et sécurité
9. Journée internationale des femmes au campus Carling du MDN
10. Table ronde Nichola Goddard
11. Inscriptions ouvertes
12. Fin de semaine sans horaire
13. Corvée du printemps
14. Une ancienne d'un Lifeshop<sup>MD</sup> fait sa marque!
15. C'est le moment tant attendu!
16. Journée nationale du pique-nique du Pepper Pod
17. Inscription aux courses de bateaux-dragons dès le 15 avril
18. Ateliers d'écriture gratuits
19. Des partenaires en or
20. À venir au Pepper Pod

# Célébration de la Journée internationale des femmes au Pepper Pod

Cette année, la communauté du Pepper Pod a célébré la Journée internationale des femmes en tenant une chaleureuse rencontre et en savourant de délicieux mocktails. Grâce au soutien généreux de **Lockheed Martin Canada**, nous avons accueilli plusieurs nouvelles venues au Pepper Pod, ainsi que bon nombre de visages familiers que nous sommes toujours enchantées de revoir.

Les participantes se sont régalingées, ont participé à des tirages de prix amusants et ont eu l'occasion de visiter notre centre. Merci encore une fois à Lockheed Martin Canada de son soutien continu et d'être un précieux membre de notre forêt.



Avez-vous jeté un coup d'œil à notre numéro spécial en l'honneur de la Journée internationale des femmes? C'est à lire sur notre site : [PepperPod.ca/fr](http://PepperPod.ca/fr)



# Célébration de la Journée internationale des femmes aux quatre coins du Canada

Des groupes formés lors des Lifeshops<sup>MD</sup> du Pepper Pod se sont réunis dans plusieurs régions du pays pour célébrer la Journée internationale des femmes à leur façon : brunch, dégustation de thé, souper, gâteau, soirée de peinture, activité de lancer de la hache... la liste est longue! Au-delà de l'activité choisie, ces retrouvailles étaient une précieuse occasion de resserrer les liens d'amitié.

Nos plus sincères remerciements à **Lockheed Martin Canada**, qui a offert un soutien financier à cet ambitieux projet national et qui n'hésite jamais à apporter son appui au Pepper Pod.



## Sommet des intervenants et Forum des vétéranes d'ACC

Les 5 et 6 mars, les représentantes du Pepper Pod ont assisté au Sommet des intervenants et au Forum des vétéranes d'Anciens Combattants Canada (ACC), à Montréal, en compagnie d'autres organismes qui apportent leur soutien aux vétérans, dont la Fondation Les Fleurons glorieux, la Fondation québécoise des vétérans et les Commissionnaires. Des députés, y compris le coprésident du Comité permanent des anciens combattants, Luc Desilets, étaient également sur place à cette occasion. Des athlètes ont raconté des anecdotes concernant leur participation aux Jeux Invictus, tandis que des séances en petits groupes ont permis de recueillir des suggestions d'améliorations à apporter aux programmes de reconnaissance et de mieux-être.

Le Sommet des intervenants était suivi du Forum des vétéranes, les 7 et 8 mars. Nous avons entendu un éventail de membres en service, dont les témoignages éloquentes ont exprimé à maintes reprises de la gratitude envers les femmes qui leur ont ouvert la voie. Un panel a abordé les recherches sur les liens entre le corps des femmes et les enjeux de santé mentale, notamment sur la causalité entre la fibromyalgie et la santé mentale.

Les histoires relatées par les vétéranes étaient souvent douloureuses et empreintes de colère. Des praticiens en santé mentale, des Aînés autochtones et du personnel de soutien d'ACC étaient prêts à intervenir pendant les deux événements. La ministre Petipas Taylor était présente à presque tous les instants pendant ces quatre jours, discutant individuellement avec plusieurs anciens combattants et assistant aux séances principales. Ces discussions ont sans doute alimenté plusieurs réflexions chez la ministre à l'égard de ce qui peut être fait pour répondre aux préoccupations soulevées par les anciennes combattantes.



## C'est une question de... Tupperware!

Lors de sa visite au Pepper Pod en compagnie de son équipe, la ministre des Anciens Combattants et ministre associée de la Défense nationale, l'honorable Ginette Petipas Taylor, n'est pas arrivée les mains vides. Elle a fourni un délicieux dessert dont se sont régalées les femmes qui participaient à un Lifeshop<sup>MD</sup> cette fin de semaine là.

Le dessert se trouvait dans un magnifique contenant en Tupperware (circa 1952). 😊 Sandra l'a rendu en bonne et due forme à la ministre lors du Sommet des intervenants d'ACC. Voici à quoi ressemblait cette rencontre inattendue : « Bonjour, Sandra! ... C'est mon Tupperware? »



Bonjour, Sandra!



C'est mon Tupperware?



Merci de me le remettre...



en plein Sommet!



## Dépôt du projet de loi C-66 modifiant la *Loi sur la défense nationale*

Le jeudi 21 mars, le ministre de la Défense nationale, l'honorable Bill Blair, a déposé le projet de loi C-66, qui propose des modifications importantes à la *Loi sur la défense nationale*. La *Loi sur la modernisation du système de justice militaire* aurait pour effet de transférer les fonctions de signalement, d'enquête et de poursuite en cas d'inconduite sexuelle militaire de la chaîne de commandement militaire et de la police militaire au système civil.

La directrice générale du Pepper Pod, Cathy Priestman, s'est jointe à la colonelle (h) Michelle Douglas (directrice générale du Fonds Purge LGBT), à Youri Cormier (directeur général de l'Institut de la Conférence des institutions de la défense) et à Charlotte Duval-Lantoine (Institut canadien des affaires mondiales) pour souligner cette avancée monumentale en compagnie du ministre Blair.

Le projet de loi est le fruit de consultations auprès de plus de 16000 personnes. Il donne suite à neuf recommandations clés des rapports des juges Fish et Arbour. L'équipe du Pepper Pod se sentait privilégiée d'être invitée à être à l'avant-plan d'une annonce de cette importance.

*« La profession militaire est la seule dans laquelle il faut demander la permission de son patron pour obtenir justice ou protection. [...] Je suis ouvert aux commentaires des parties visant à renforcer ce projet de loi. Je refuse d'envisager les propositions qui affaibliraient ce projet de loi. »*

*Le ministre de la Défense nationale, l'honorable Bill Blair*

Le ministre a remercié les participants de leur apport aux consultations et de leur soutien continu aux militaires et aux vétérans. La députée Marie-France Lalonde, qui était également présente, prendra en main l'étude du projet de loi au sein du Comité. Le ministre a profité de l'occasion pour remercier Renée Filiatrault, qui a multiplié les efforts pour concrétiser ce projet de loi.



## Réception de Femmes en défense et sécurité

Le 29 février, Femmes en défense et sécurité a tenu une réception le soir précédant son déjeuner annuel. La rencontre était commanditée par SAAB. Lors de son allocution, la présidente du Conseil du Trésor, l'honorable Anita Anand, a souligné la nécessité d'augmenter le nombre de femmes dans la vie politique.

Madame Anand a relaté ses débuts en politique et expliqué qu'elle avait dû ignorer de nombreux opposants et sceptiques qui ne croyaient pas qu'elle arriverait à ses fins. La ministre a encouragé les femmes à s'écouter elles-mêmes et à ne pas tenir compte de ceux qui doutent de leurs capacités.

La présidente de Femmes en défense et sécurité, Julia Scouten, et les membres de son équipe ont encore une fois organisé un superbe événement. L'atmosphère était chaleureuse et favorisait la discussion dans un contexte informel. Il s'agissait de l'entrée en matière idéale avant le déjeuner à grand déploiement du lendemain.



## Déjeuner de Femmes en défense et sécurité

L'organisme Femmes en défense et sécurité a relevé la barre une fois de plus en organisant un déjeuner phénoménal! Tenu devant une salle comble de 1400 personnes, sans compter plus de 400 personnes qui s'y joignaient en ligne, ce déjeuner était rodé au quart de tour et comprenait une brochette impressionnante d'invités inspirants.

D'entrée de jeu, Wendy Jocko a prononcé une éloquente bénédiction et reconnaissance du territoire. Ensuite, Cathy Priestman, la maîtresse de cérémonie, a tenté de saisir l'ampleur de l'événement en prenant un selfie avec les 1400 personnes présentes dans la salle. D'accord, quelques personnes avaient les yeux fermés (!), mais Cathy devait enchaîner rapidement, puisque le programme était plein à craquer de discours, de présentations et de récompenses.

L'honorable Rebecca Patterson, sénatrice de l'Ontario, a prononcé l'allocution principale avec cœur, en insistant sur son enthousiasme pour le rôle que les femmes jouent dans le secteur de la défense et de la sécurité. La sénatrice a remercié ses filles de l'avoir accompagnée et a souligné que les personnes présentes étaient une belle source d'inspiration pour la génération montante.

Lorraine Ben, chef de la direction de Lockheed Martin Canada, et Francesco Norante, président-directeur général de Leonardo North America, ont tous deux pris la parole, de même que Christina Hammond, directrice de la chaîne d'approvisionnement chez General Dynamics, commanditaire en titre du déjeuner. Les commanditaires occupaient une place d'honneur et ont été généreusement applaudis.

La présidente de Femmes en défense et sécurité, Julia Scouten, n'en est qu'à sa première année de mandat. Nous sommes impatientes de voir ce qu'elle et son équipe imagineront à l'occasion du 20<sup>e</sup> anniversaire de l'organisme, l'an prochain. L'équipe de direction est aussi solide qu'impressionnante et l'année à venir s'annonce comme celle de toutes les réussites.





## Journée internationale des femmes au campus Carling du MDN

Merci aux organisatrices et organisateurs de l'événement tenu au campus Carling du MDN à l'occasion de la Journée internationale des femmes. Ce fut un honneur pour l'équipe du Pepper Pod d'être invitée à participer à cette rencontre aux côtés de tant d'organisations remarquables!

En particulier, le COMFOSCAN avait monté un kiosque présentant plusieurs pièces d'équipement qui attirait tous les regards. On y trouvait de nouveaux modèles d'uniformes en cours d'essai, y compris une variété de plaques de protection en Kevlar pour les vestes pare-balles.

Nous avons également rencontré des membres de Team Rubicon, du Jardin de ressourcement des femmes combattantes, de Femmes en défense et sécurité, de la Fondation Les Fleurons glorieux, et bien d'autres encore! Nous avons échangé avec plusieurs membres en service des FAC et serons enchantées d'être de retour l'an prochain!



## Table ronde Nichola Goddard

La Fondation Les Fleurons glorieux a tenu son événement sur le leadership des femmes en hommage à la capitaine Nichola Goddard au Centre national des Arts, le 19 mars.

La ministre des Anciens Combattants, l'honorable Ginette Petitpas Taylor, a animé l'événement devant plus de 120 personnes réunies pour écouter un panel composé de la mgén Jamie Speiser-Blanchet, de l'adjuc Sandra Bouchard et de la lcol à la retraite Cybèle Wilson. Kate Goddard, la sœur de Nichola, a également pris la parole et lu un extrait d'une lettre envoyée par sa sœur à sa famille.

*Merci à la Fondation de garder bien vivante la mémoire de la capitaine Goddard.*



**LES FLEURONS  
GLORIEUX**

LA FONDATION DU CANADA  
POUR LA COMMUNAUTÉ MILITAIRE



# Inscriptions ouvertes

**Vous pouvez dès maintenant vous inscrire aux programmes suivants du Pepper Pod directement sur notre site Web :**

- Lifeshop<sup>MD</sup> I
- Lifeshop<sup>MD</sup> II
- Journée nationale du pique-nique du Pepper Pod

**Nous tiendrons nos ateliers phares Lifeshops<sup>MD</sup> aux endroits suivants en 2024-2025 :**

- Gagetown (anglais) – à Fredericton
- Montréal/Québec (français) – au Pepper Pod
- Ottawa (anglais) – au Pepper Pod
- Ottawa (français) – au Pepper Pod
- Petawawa/North Bay (anglais) – au Pepper Pod
- Kingston/Trenton (anglais) – au Pepper Pod
- Borden (anglais) – au Pepper Pod
- Comox/Esquimalt (anglais) – sur l'île de Vancouver

Les inscriptions sont ouvertes parce que nous avons confirmé la tenue de ces programmes au cours des 12 prochains mois. Nous n'ouvrons pas d'autres séances pour le moment, car les femmes devraient attendre plus d'un an pour y participer. Cela dit, nous avons l'intention d'ajouter des Lifeshops<sup>MD</sup> à notre calendrier au cours des mois à venir. Nous vous informerons de leurs dates ainsi que du moment opportun pour vous y inscrire.

Il faut prévoir des listes d'attente dans certaines régions du pays. Merci de votre patience. Sachez que nous faisons tous les efforts pour servir le plus grand nombre de femmes possible.

Rendez-vous sur le site [PepperPod.ca/fr](http://PepperPod.ca/fr) pour vous inscrire.

À bientôt!



## Fin de semaine sans horaire

Merci aux participantes à notre fin de semaine sans horaire de mars! C'était une occasion idéale de décompresser, de nouer des liens et de vivre de beaux moments de détente. Merci à vous toutes de faire partie de la forêt du Pepper Pod. Au plaisir de vous revoir!





## Corvée du printemps

Le temps est venu de redonner au Pepper Pod toute sa splendeur! Dépoussiérez vos bottes de travail et retrouvez les manches de votre chemise à carreaux!

- **Le dimanche 21 avril 2024**  
**De 10 h à 14 h**

L'entretien du Pepper Pod est une tâche permanente. Heureusement, nous comptons sur une belle équipe de bénévoles dévoués qui se joignent à nos corvées.

Les bénévoles sont le cœur et l'âme du Pepper Pod et nous sommes profondément reconnaissantes de leur aide, que ce soit pour les travaux à l'extérieur ou à l'intérieur. Ensemble, nous organisons, réparons, peignons, rangeons et préparons l'intérieur du centre. À l'extérieur, nous fendons et cordons le bois, taillons les plantes, élaguons les arbres, nettoyons le terrain, préparons l'arrivée de la nouvelle saison, et bien plus encore. Soyez-y!

**Les inscriptions ouvrent bientôt.** 😊



## Une ancienne d'un Lifeshop<sup>MD</sup> fait sa marque!

Kathy Litalien, une ancienne d'un Lifeshop<sup>MD</sup> du Pepper Pod, a entamé un nouveau chapitre de sa carrière en entrepreneuriat en acquérant plusieurs territoires de la franchise de soins de santé à domicile Nurse Next Door. La marque Nurse Next Door jouit d'une reconnaissance à l'échelle mondiale. L'entreprise aide les personnes âgées à conserver leur indépendance et à demeurer dans leur chez-soi où elles se sentent bien. Les territoires de Kathy comprennent les communautés rurales mal desservies de l'Est de l'Ontario et du comté de Prince Edward, ainsi que Belleville et Trenton.

Kathy est diplômée du Collège militaire royal et a été officière de la logistique à Gagetown et au Rwanda. Elle a ensuite obtenu un MBA en France, avant de travailler comme responsable du marketing, puis directrice des ventes, chez Procter & Gamble à Genève, au Maroc et à Toronto. Kathy s'est ensuite réinventée en tant que banquière commerciale et responsable principale des opérations à la RBC.

Aujourd'hui propriétaire franchisée couvrant quatre territoires de Nurse Next Door, Kathy ne néglige rien pour être une employeuse de choix. Elle entend fournir des soins de santé indispensables dans les zones rurales, tout en constituant une équipe solide dans la région.



**Kathy Litalien**

Franchisée

Nurse Next Door

[Kathy.Litalien@NurseNextDoor.com](mailto:Kathy.Litalien@NurseNextDoor.com)

[NurseNextDoor.com](https://www.NurseNextDoor.com)



## C'est le moment tant attendu!

Je vous présente Nina Kiri, une jeune femme au cœur d'or.

Nina, qui par pure coïncidence était un bébé de six mois dans l'ex-Yougoslavie lorsque j'y étais en mission de maintien de la paix en 1993, va interpréter mon rôle dans l'adaptation cinématographique de *Seule au front!*

Le tournage commence dans deux semaines. Nina est occupée à apprendre son texte et à faire des pompes pour se mettre en forme exemplaire! Je tiens aussi à mentionner que l'équipe de tournage est entièrement composée de femmes. Bravo!

Merci à Marcel Giroux et à Martine Pagé de GPA FILMS ainsi qu'à Julia Rosenberg de January Films d'avoir constitué une équipe de rêve extrêmement talentueuse, avec Mélanie Charbonneau aux commandes!



## Journée nationale du pique-nique du Pepper Pod

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, et sommes heureuses de les voir se réunir!

Réunissez les membres de votre groupe à l'occasion d'un pique-nique, le dimanche 9 juin 2024, lors de la deuxième 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.

### 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. Nous lui ferons parvenir un panier rempli de surprises.

Le 9 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!

### 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 9 juin 2024.

#### Vous n'avez pas encore participé à un Lifeshop<sup>MD</sup>?

Aucun problème! La rencontre d'Ottawa-Gatineau est ouverte à toutes et tous.

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!)

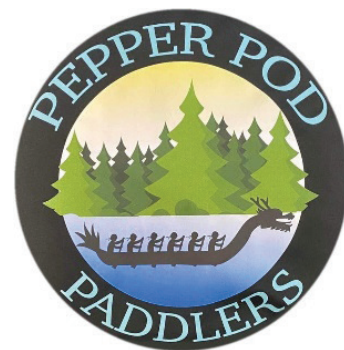


Rendez-vous sur notre site Web pour obtenir tous les détails et pour vous inscrire :

<https://pepperpod.ca/fr/calendrier-dactivites/journee-nationale-du-pique-nique-du-pepper-pod/#register>



## Inscription aux courses de bateaux-dragons dès le 15 avril



### Festival des courses de bateaux-dragons Tim Hortons

- Du 21 au 23 juin 2024  
Parc de la baie Mooney, à Ottawa

L'équipe de pagayeuses des Pepper Pod Paddlers peut s'attendre à une autre année exceptionnelle! Nous étions parmi les cinq premières équipes à s'inscrire, ce qui devrait nous permettre d'obtenir un emplacement de choix pour notre tente. Nous avons également réservé notre embarcation et préparons actuellement le calendrier des séances d'entraînement. En prime, Meghan, notre entraîneuse phénoménale, a accepté de nous prêter main-forte encore une fois cette année!

Nous ouvrirons les inscriptions sur le site Web du Pepper Pod le **lundi 15 avril 2024**.

#### Nous recruterons :

- Des pagayeuses (20 personnes + 4 remplaçantes) qui devront s'engager à participer à six séances d'entraînement, ainsi qu'aux courses du samedi et du dimanche
- Une équipe de soutien (4 personnes) dont les membres seront sur place une demi-journée le samedi ou le dimanche
- Une équipe de logistique (4 personnes) qui installera la tente le vendredi

Aucune expérience n'est nécessaire. Nous préparons un programme facultatif d'entraînement physique pour celles qui souhaitent se préparer au cours des prochaines semaines.

**Nous avons établi un calendrier provisoire pour les séances d'entraînement. Le tout n'est pas encore confirmé, mais nous prévoyons les tenir trois mardis et trois jeudis au Rideau Canoe Club (804, chemin Hog's Back, à Ottawa).**

- |                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| • Mardi 4 juin  | • Jeudi 13 juin |
| • Jeudi 6 juin  | • Mardi 18 juin |
| • Mardi 11 juin | • Jeudi 20 juin |

*À vos avirons!*





WRITERS COLLECTIVE  
OF CANADA

## Ateliers d'écriture gratuits

Après avoir reçu de nombreux commentaires positifs et demandes d'ateliers d'écriture supplémentaires, le Collectif des écrivains du Canada lancera deux nouvelles séries mensuelles dès le mois d'avril. Ces programmes s'ajoutent à la série actuelle destinée aux vétérans. L'un des programmes est conçu pour le personnel militaire ou de la sécurité publique, quel que soit le sexe, et le second s'adresse aux membres de leur famille.

Ces ateliers gratuits sont ouverts à toutes et tous. Aucune expérience n'est requise. Puisez dans votre histoire personnelle et explorez votre voix dans un environnement empreint de dignité, de courage et de respect. Chaque atelier est unique. Veuillez noter que les ateliers sont en anglais. Voir ci-dessous pour vous inscrire.

### Membres de la famille du personnel militaire ou de la sécurité publique

Ateliers d'écriture le premier  
lundi du mois

- Dès le 1<sup>er</sup> avril 2024  
De 13 h à 14 h (heure de l'Est)  
Activité virtuelle

#### INSCRIPTION :

[https://wcc-cec-org.zoom.us/j/915a9Jm9yOFD\\_vq5Um4G#?registration](https://wcc-cec-org.zoom.us/j/915a9Jm9yOFD_vq5Um4G#?registration)

### Personnel militaire ou de la sécurité publique

Ateliers d'écriture le premier  
mardi du mois

- Dès le mardi 2 avril 2024  
De 13 h à 14 h (heure de l'Est)  
Activité virtuelle

#### INSCRIPTION :

[https://wcc-cec-org.zoom.us/j/915a9Jm9yOFD\\_vq5Um4G#?registration](https://wcc-cec-org.zoom.us/j/915a9Jm9yOFD_vq5Um4G#?registration)

## DES PARTENAIRES EN OR

# LOCKHEED MARTIN

LOCKHEED MARTIN a fidèlement soutenu le Pepper Pod à plusieurs reprises depuis 2022. Nous sommes très reconnaissantes à l'entreprise d'avoir commandité nos activités de la Journée internationale des femmes, permettant aux membres de groupes à travers le Canada de se réunir et de célébrer. Nous nous réjouissons de poursuivre cette relation fructueuse avec Lockheed Martin. En un mot, MERCI!

## WIDS WOMEN IN DEFENCE & SECURITY FEMMES EN DÉFENSE ET SÉCURITÉ

FEMMES EN DÉFENSE ET SÉCURITÉ est un organisme hors pair qui se consacre à l'avancement des femmes dans l'industrie de la défense et la sécurité. Les membres de son équipe sont des femmes fortes, brillantes, compétentes et connectées, qui ne manquent aucune occasion de participer aux événements auxquels elles sont invitées. Ces femmes d'impact inspirantes apportent une précieuse contribution à notre pays et contribuent à la formation de la prochaine génération de femmes leaders. Le Pepper Pod est fier de collaborer avec Femmes en défense et sécurité, mais encore plus de compter ses membres comme de véritables amies et membres de la forêt du Pepper Pod.



## À VENIR AU PEPPER POD

12 au 14 avril	Lifeshop <sup>MD</sup> I à Edmonton (anglais) (COMPLET)
12 au 14 avril	Fin de semaine sans horaire au Pepper Pod (COMPLET)
15 avril	Au-delà du traumatisme à Edmonton (anglais)
15 avril	Ouverture des inscriptions pour les courses de bateaux-dragons
21 avril	Corvée du printemps au Pepper Pod
26 au 28 avril	Lifeshop <sup>MD</sup> I (Ottawa-Gatineau) en anglais au Pepper Pod (COMPLET)
<b>Juin</b>	<b>Entraînements de l'équipe de pagayeuses (6) (dates à confirmer)</b>
9 juin	Journée nationale du pique-nique du Pepper Pod
21 au 23 juin	Festival des courses de bateaux-dragons d'Ottawa
6 juillet	Sortie en planche à pagaie sur le lac Meech



Pour en savoir plus sur le Pepper Pod et ses activités, consultez notre site Web : [www.PepperPod.ca/fr](http://www.PepperPod.ca/fr)

Instagram – [https://www.instagram.com/le\\_thepepperpod/](https://www.instagram.com/le_thepepperpod/)  
Facebook – <https://www.facebook.com/pepperpod.ca>  
LinkedIn – <https://www.linkedin.com/company/pepper-pod/>

*Vive les femmes fortes !*

### Lifeshop

testimonials

"I love my new tribe.  
They are my sisters now."

témoignages

« Les membres de mon groupe sont  
devenues comme des sœurs. »



### **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