



# Les Rencontres d'amitié



## De l'hiver au printemps 2026



Les rencontres d'amitié ont pour objectifs de favoriser la vie associative entre les personnes aînées, mais aussi de les connecter aux bonnes ressources. Elles se déroulent autour de plusieurs rencontres thématiques, dont certaines animées par des invités ayant l'expertise dans leurs domaines.

**LIEU** PAROISSE JEAN XXIII

**1194 Bd Saint-René O, Gatineau, QC**

**Porte 2, accès par l'arrière**

**NB: Présence d'escaliers pour accéder à la salle.**



☑ Inscription gratuite

- Choisir les activités qui vous intéressent.
- Communiquer avec nous par téléphone au (819) 568-0747 poste 110 ou par courriel au [info@cabgatineau.com](mailto:info@cabgatineau.com)



CENTRE D'ACTION  
**Bénévole**  
DE GATINEAU

Consultez toute la programmation au verso





PROGRAMMATION POUR LA PÉRIODE DU  
15 JANVIER AU 28 MAI 2026

<div></div> <div>Atelier d'écriture sur les souvenirs.</div> <div><i>Jeudi 15 janvier 2026 / 9h30 à 12h30</i></div> <div>Par Émilie L.Angers Claudia Forget agentes de programmes</div>	<div></div> <div><b>Café rencontre</b> <i>Thématiques surprises!</i></div> <div><i>Jeudi 22 janvier 2026 / 9h30 à 12h30</i></div> <div>Par les participants et les ressources communautaires</div>	<div></div> <div>« La perte auditive : un handicap invisible qui parle fort ».</div> <div><i>Jeudi 29 janvier 2026 / 9h30 à 12h30</i></div> <div>Par Zoé Carbon audioprothésiste</div>	<div></div> <div><b>Café rencontre</b> <i>Thématiques surprises!</i></div> <div><i>Jeudi 5 février 2026 / 9h30 à 12h30</i></div> <div>Par les participants et les ressources communautaires</div>
<div></div> <div>Libérez votre potentiel physique : la physiothérapie, plus que de simples exercices.</div> <div><i>Jeudi 12 février 2026 / 9h30 à 12h30</i></div> <div>Par Kyla Langerud physiothérapeute</div>	<div></div> <div><b>Café rencontre</b> <i>Thématiques surprises!</i></div> <div><i>Jeudi 19 février 2026 / 9h30 à 12h30</i></div> <div>Par les participants et les ressources communautaires</div>	<div></div> <div>De la technologie au mouvement : comment être actifs pour mieux vieillir.</div> <div><i>Jeudi 26 février 2026 / 9h30 à 12h30</i></div> <div>Par Alexandra Potvin-Desrochers chercheuse au laboratoire TechSoins</div>	<div></div> <div>Service d'accompagnement et de soutien aux aînés victimes d'abus en Outaouais.</div> <div><i>Jeudi 5 mars 2026 / 9h30 à 12h30</i></div> <div>Par Lisette Rioux intervenante</div>
<div></div> <div>À l'écoute de soi pour mieux s'aimer.</div> <div><i>Jeudi 12 mars 2026 / 9h30 à 12h30</i></div> <div>Par Valérie Caron TRA thérapeute en relation d'aide</div>	<div></div> <div><b>Café rencontre</b> <i>Thématiques surprises!</i></div> <div><i>Jeudi 19 mars 2026 / 9h30 à 12h30</i></div> <div>Par les participants et les ressources communautaires</div>	<div></div> <div>Présentation sur les différents types de deuils et les services disponibles.</div> <div><i>Jeudi 26 mars 2026 / 9h30 à 12h30</i></div> <div>Par Claire Branchaud et Francine Bergeron animatrices bénévoles</div>	<div></div> <div><b>Café rencontre</b> <i>Thématiques surprises!</i></div> <div><i>Jeudi 2 avril 2026 / 9h30 à 12h30</i></div> <div>Par les participants et les ressources communautaires</div>
<div></div> <div>Présentation sur les défis et les solutions reliés à la gestion des finances personnelles.</div> <div><i>Jeudi 9 avril 2026 / 9h30 à 12h30</i></div> <div>Par Gisèle Gory conseillère budgétaire à l'ACEFO</div>	<div></div> <div><b>Café rencontre</b> <i>Thématiques surprises!</i></div> <div><i>Jeudi 16 avril 2026 / 9h30 à 12h30</i></div> <div>Par les participants et les ressources communautaires</div>	<div></div> <div>Prévenir et soigner l'épuisement psychologique, entre la fatigue physique et la détresse émotionnelle.</div> <div><i>Jeudi 23 avril 2026 / 9h30 à 12h30</i></div> <div>Par Mounira Mouaffak psychologue clinicienne</div>	<div></div> <div>Au volant de ma santé !</div> <div><i>Jeudi 30 avril 2026 / 9h30 à 12h30</i></div> <div>Par Marouan Bel Fakir conseiller en relation avec le milieu</div>
<div></div> <div>Séance d'information sur les droits et obligation en logement.</div> <div><i>Jeudi 7 mai 2026 / 9h30 à 12h30</i></div> <div>Par Me. Katherine Guerra et Alecks Aubé intervenante sociale</div>	<div></div> <div>Venez faire votre épicerie en compagnie de Marion...</div> <div><i>Jeudi 14 mai 2026 / 9h30 à 12h30</i></div> <div>Par Marion Champagne-Cliche Dt. diététiste-nutritionniste</div>	<div></div> <div>Gestion de la douleur chronique, entre l'intolérance physique et l'acceptation psychologique.</div> <div><i>Jeudi 21 mai 2026 / 9h30 à 12h30</i></div> <div>Par Mounira Mouaffak psychologue clinicienne</div>	<div></div> <div><b>Café rencontre</b> dernier de la saison <i>Thématiques surprises!</i></div> <div><i>Jeudi 28 mai 2026 / 9h30 à 12h30</i></div> <div>Par les participants et les ressources communautaires</div>

Quelle belle saison!  
À la prochaine...