

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 ainées, 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



Consultez toute la programmation au verso



PROGRAMMATION POUR LA PÉRIODE DU

15 JANVIER AU 28 MAI 2026



Atelier d'écriture sur les souvenirs.

Jeudi 15 janvier 2026 / 9h30 à 12h30

Par Émilie L.Angers
Claudia Forget
agents de programmes



Café rencontre

Thématisques surprises!

Jeudi 22 janvier 2026 / 9h30 à 12h30

Par les participants et les ressources communautaires



Le Réseau
Vos Oreilles
SASSEVILLE-BOLDUC-LÉGARÉ
AUDIOPROTHÉSISTES

« La perte auditive : un handicap invisible qui parle fort ».

Jeudi 29 janvier 2026 / 9h30 à 12h30

Par Zoé Carbon
audioprothésiste



Café rencontre

Thématisques surprises!

Jeudi 5 février 2026 / 9h30 à 12h30

Par les participants et les ressources communautaires



Libérez votre potentiel physique : la physiothérapie, plus que de simples exercices.

Jeudi 12 février 2026 / 9h30 à 12h30

Par Kyla Langerud
physiothérapeute



Café rencontre

Thématisques surprises!

Jeudi 19 février 2026 / 9h30 à 12h30

Par les participants et les ressources communautaires



LABORATOIRE TECHSOINS
TECHCARE RESEARCH LAB

De la technologie au mouvement : comment être actifs pour mieux vieillir.

Jeudi 26 février 2026 / 9h30 à 12h30

Par Alexandra Potvin-Desrochers
chercheuse au laboratoire
TechSoins



Service d'accompagnement et de soutien aux aînés victimes d'abus en Outaouais.

Jeudi 5 mars 2026 / 9h30 à 12h30

Par Lisette Rioux
intervenante



À l'écoute de soi pour mieux s'aimer.

Jeudi 12 mars 2026 / 9h30 à 12h30

Par Valérie Caron TRA
thérapeute en relation d'aide



Café rencontre

Thématisques surprises!

Jeudi 19 mars 2026 / 9h30 à 12h30

Par les participants et les ressources communautaires



Présentation sur les différents types de deuils et les services disponibles.

Jeudi 26 mars 2026 / 9h30 à 12h30

Par Claire Branchaud et Francine Bergeron
animatrices bénévoles



Café rencontre

Thématisques surprises!

Jeudi 2 avril 2026 / 9h30 à 12h30

Par les participants et les ressources communautaires



Présentation sur les défis et les solutions reliés à la gestion des finances personnelles.

Jeudi 9 avril 2026 / 9h30 à 12h30

Par Gisèle Gory
conseillère budgétaire à l'ACEFO



Café rencontre

Thématisques surprises!

Jeudi 16 avril 2026 / 9h30 à 12h30

Par les participants et les ressources communautaires

Prévenir et soigner l'épuisement psychologique, entre la fatigue physique et la détresse émotionnelle.

Jeudi 23 avril 2026 / 9h30 à 12h30

Par Mounira Mouaffak
psychologue clinicienne

Société de l'assurance automobile Québec



Au volant de ma santé !

Jeudi 30 avril 2026 / 9h30 à 12h30

Par Marouan Bel Fakir conseiller en relation avec le milieu



Séance d'information sur les droits et obligation en logement.

Jeudi 7 mai 2026 / 9h30 à 12h30

Par Me. Katherine Guerra et Alecks Aubé
intervenante sociale

Venez faire votre épicerie en compagnie de Marion...

Jeudi 14 mai 2026 / 9h30 à 12h30

Par Marion Champagne-Cliche
Dt. diététiste-nutritionniste

Gestion de la douleur chronique, entre l'intolérance physique et l'acceptation psychologique.

Jeudi 21 mai 2026 / 9h30 à 12h30

Par Mounira Mouaffak
psychologue clinicienne



Café rencontre
dernier de la saison
Thématisques surprises!

Jeudi 28 mai 2026 / 9h30 à 12h30

Par les participants et les ressources communautaires

Quelle belle saison!

À la prochaine...

