

Décembre 2024 au CABG



INFOLETTRE DECEMBRE 2024

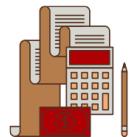
*Toutes les bonnes nouvelles du
Centre!*

Decembre au CABG

• INFORMATIONS IMPORTANTES

- Le Centre sera fermé du 24 décembre midi au 2 janvier inclusivement.
- La programmation des Rencontres d'amitié **hivernale** est disponible.
 - INAUGURATION DU CENTRE
 - Merci à toutes ces personnes et organismes qui sont passés voir le Centre.

Nous sommes toujours à la recherche de bénévoles pour l'accompagnement transport, l'aide aux impôts et les rencontres d'amitié.



Consultez nos plateformes!

Site Web : <https://www.cabgatineau.com/news/id/76>

Facebook : <https://www.facebook.com/profile.php?id=100069090787260>



Steven MacKinnon est à Gatineau, Québec.
15 octobre

Un nouvel emplacement pour le Centre d'action bénévole de Gatineau !

Depuis maintenant plus de 35 ans, cet organisme communautaire bien ancré dans notre milieu, compte sur des bénévoles engagés. Grâce à votre travail inlassable, vous enrichissez la vie de nombreux citoyens.

Félicitations pour cette nouvelle étape!

//

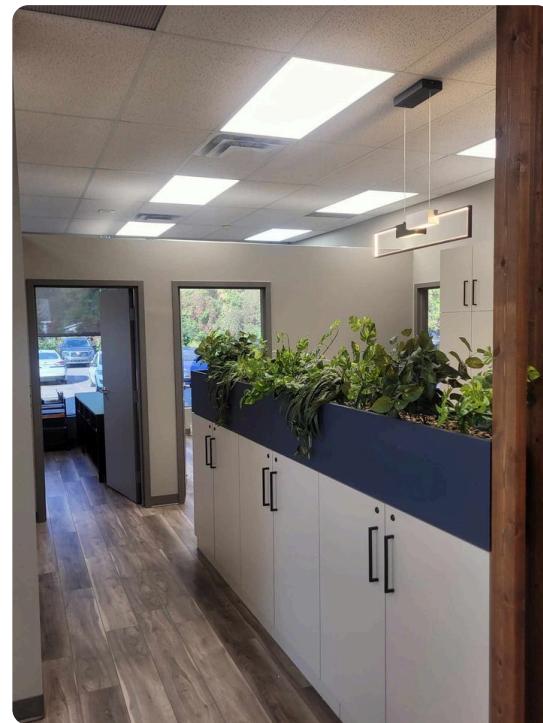
A new location for the Centre d'action bénévole de Gatineau !

For over 35 years now, this community organization, well anchored in our community, has relied on committed volunteers. Through your tireless work, you enrich the lives of many citizens. Congratulations on this new milestone!

Inauguration du Centre !

En octobre dernier s'est tenue l'inauguration du Centre d'action bénévole de Gatineau. Nous avons souligné ce moment à travers une journée portes ouvertes au grand public. Ce fut une occasion de découverte pour certains et de redécouverte pour d'autres. Ainsi, nous avons pu compter sur la présence de plusieurs personnalités publiques, mais également de certains organismes.

Merci d'avoir pris du temps pour nous visiter et montrer votre intérêt envers notre mission et notre évolution. Nous avons été heureux de vous voir!





Nos bénévoles honorés !

Le Jeudi 5 décembre s'est tenu une activité du temps des fêtes pour nos bénévoles. Ce fut non seulement un temps de partage et de convivialité, mais n moment utilisé pour souligner la grande importance de leur engagement envers la communauté. En effet, le 5 décembre marque également la journée internationale des bénévoles.

Ils ont aussi honoré avec de beaux cadeaux venant de généreux donateurs.
NOUS VOULONS REMERCIER : Ville de Gatineau, Ben et Florentine, Pastina, L'As des jeux, Bistro Parlé , Chelsea &Co microbrasserie, Restaurant Le Soif, Bistro Rumeur, Brasserie à la Dérive, AIR distillerie, Koen Spa, La Sporthèque, La Trappe à Fromage, Les Galeries d'Aylmer, Fairmont Le Château Montebello, Rafting Momentum,Le Petit bar à vin, La Station, Musée canadien de la Guerre , Musée canadien de l'Histoire, Habitude désign, Le Pêle Mêle, Abraska - Caverne Laflèche, À l'échelle du Monde, AmériSpa Cantley, Salle Odyssée - Maison de la culture de Gatineau, Festival des Mongolfière (FMG), Ingenium - Musées des sciences et de l'innovation du Canada, Boucherie Gréber, CarpeDiem Aventures

**Un grand merci à tous
nos généreux donateurs:**



Programmation hivernale des rencontres d'amitié

La programmation est maintenant disponible. N'hésitez pas à nous contacter si vous avez des questions et pour vous inscrire. (les séances sont gratuites)
819-568-0747 poste 105 ou info@cabgatineau.com

Les Rencontres d'amitié

HIVER 2025



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 dérouleront 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

Salle 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 105 ou par courriel au info@cabgatineau.com



Consultez toute la programmation au verso



PROGRAMMATION POUR LA PÉRIODE DU
6 FÉVRIER - 15 MAI 2025

 <p>Café rencontre Partage de thématiques choisies par les participants ayant pour but de valoriser les connaissances des personnes ainées.</p> <p>jeudi 6 février 2025 9h30 à 12h30</p> <p>Par les participants</p>	 <p>Assembler votre trousse d'urgence Êtes-vous bien préparé en cas de sinistre? Avez-vous un plan d'évacuation? Apprenez-en davantage sur votre préparation personnelle.</p> <p>jeudi 13 février 2025 9h30 à 12h30</p> <p>Par Simon Gagné-Laflamme Responsable en gestion des urgences</p>	 <p>Café rencontre Partage de thématiques choisies par les participants ayant pour but de valoriser les connaissances des personnes ainées.</p> <p>jeudi 20 février 2025 9h30 à 12h30</p> <p>Par les participants</p>
 <p>L'alimentation et ses défis chez les personnes ainées Venez vous entretenir au sujet des services et des bonnes pratiques alimentaires.</p> <p>jeudi 27 février 2025 9h30 à 12h30</p> <p>Par Aïssata Moussa Abba Agente de Planification, Programme et recherche Catherine Richard et Chantal Brûlé Conseillères en promotion de la santé.</p>	 <p>Soutien aux ainés victimes d'abus en Outaouais Un service d'accompagnement selon le rythme et la volonté des personnes ainées.</p> <p>jeudi 6 mars 2025 9h30 à 12h30</p> <p>Par Lisette Rioux Intervenante</p>	 <p>Initiation au Yoga du rire Venez en apprendre davantage sur l'univers et les vertus du Yoga du rire.</p> <p>jeudi 13 mars 2025 9h30 à 12h30</p> <p>Par Linda Leclerc Fondatrice et formatrice</p>
 <p>Café rencontre Partage de thématiques choisies par les participants ayant pour but de valoriser les connaissances des personnes ainées.</p> <p>jeudi 20 mars 2025 9h30 à 12h30</p> <p>Par les participants</p>	 <p>Testament, mandat de protection/procuration et mesure d'assistance Plusieurs thèmes seront abordés : protection des droits, Capacité juridique, planification successorale et soins de santé.</p> <p>jeudi 27 mars 2025 9h30 à 12h30</p> <p>Par Annick Nguénang Nono Notaire et média trice accréditée LL.B; D.E.S.S.; L.L.M</p>	 <p>Café rencontre Partage de thématiques choisies par les participants ayant pour but de valoriser les connaissances des personnes ainées.</p> <p>jeudi 3 avril 2025 9h30 à 12h30</p> <p>Par les participants</p>
 <p>Brisez la solitude! Les Petits Frères de Gatineau offrent la possibilité de briser l'isolement chez les personnes ainées en créant des relations d'amitié durables avec des bénévoles.</p> <p>jeudi 10 avril 2025 9h30 à 12h30</p> <p>Par Dominique Bélanger Coordonnatrice d'équipe</p>	 <p>Café rencontre Partage de thématiques choisies par les participants ayant pour but de valoriser les connaissances des personnes ainées.</p> <p>jeudi 17 avril 2025 9h30 à 12h30</p> <p>Par les participants</p>	 <p>Comprendre la maladie d'Alzheimer : Éducation et prévention Clinique de recherches novatrices et programme de soutien innovants, stratégies de prévention afin de mieux protéger le cerveau et soutenir les personnes touchées par la maladie d'Alzheimer.</p> <p>jeudi 24 avril 2025 9h30 à 12h30</p> <p>Par Julia Cappelli M.Sc. Neuroscientifique</p>
 <p>Café rencontre Partage de thématiques choisies par les participants ayant pour but de valoriser les connaissances des personnes ainées.</p> <p>jeudi 1 mai 2025 9h30 à 12h30</p> <p>Par les participants</p>	 <p>Remettre l'équilibre dans le déséquilibre Éducation sur les principaux diagnostics tels que l'arthrose et les entorses. Comment s'activer sécuritairement et rester en forme pour la prévention des blessures.</p> <p>jeudi 8 mai 2025 9h30 à 12h30</p> <p>Par Kyla Langerud Physiothérapeute</p>	 <p>Café rencontre Partage de thématiques choisies par les participants ayant pour but de valoriser les connaissances des personnes ainées.</p> <p>jeudi 15 mai 2025 9h30 à 12h30</p> <p>Par les participants</p>

Centre d'action bénévole de Gatineau

500 Boulevard Gréber, J8T 7W3, Gatineau local 109

Cet email a été envoyé à {{contact.EMAIL}}.

Vous avez reçu cet email parce que vous vous êtes inscrit à notre newsletter.

[Se désinscrire](#)

