

Décembre 2024 au CABG



Décembre 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.

MENU POPOTE ROULANTE DISPONIBLE

Consultez notre site web ou notre page Facebook.

Pour plus

d'informations :

(819)568-0747 poste 103

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>

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!



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!



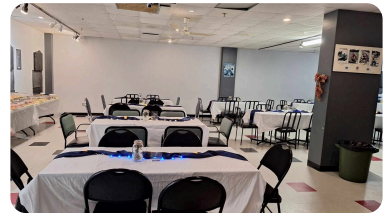
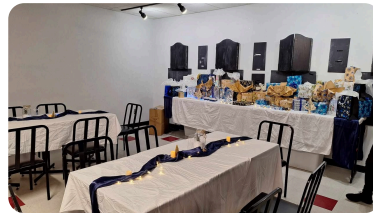


Nos bénévoles honorés !

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

Sent with

Brevo