

# Février 2025 au CABGatineau



## Février au CABG

### • INFORMATIONS IMPORTANTES

- La semaine du 17 mars au 21 mars sera dédiée aux popotes roulantes .
- La programmation des Rencontres d'amitié **hivernale** est disponible.

### • SERVICE D'AIDE AUX IMPÔTS

Le service sera ouvert dès le 19 février 2025. Vous pouvez communiquer avec nous à partir du 12 février pour prendre un rendez-vous.

## 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.*



## Pour consulter nos pages :

**Site web** : <https://www.cabgatineau.com/services/popote-roulante>

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

## La programmation des Rencontres d'amitié

# 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](mailto:info@cabgatineau.com)



Consultez toute la programmation au verso



## PROGRAMMATION POUR LA PÉRIODE DU 6 FÉVRIER – 15 MAI 2025

 <p><b>Café rencontre</b></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><b>Par les participants</b></p>	 <p><b>Assembler votre trousse d'urgence</b></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><b>Par Simon Gagné-Laflamme</b> <i>Responsable en gestion des urgences</i></p>	 <p><b>Café rencontre</b></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><b>Par les participants</b></p>
 <p><b>L'alimentation et ses défis chez les personnes aînées</b></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><b>Par Aïssata Moussa Abba</b> <i>Agente de Planification, Programme et recherche</i> <b>Catherine Richard et Chantal Brûlé</b> <i>Conseillères en promotion de la santé.</i></p>	 <p><b>Soutien aux aînés victimes d'abus en Outaouais</b></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><b>Par Lisette Rioux</b> <i>Intervenante</i></p>	 <p><b>Initiation au Yoga du rire</b></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><b>Par Linda Leclerc</b> <i>Fondatrice et formatrice</i></p>
 <p><b>Café rencontre</b></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><b>Par les participants</b></p>	 <p><b>Testament, mandat de protection/procuration et mesure d'assistance</b></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><b>Par Annick Nguenang Nono</b> <i>Notaire et médiatrice accréditée LL.B; D.E.S.S.; LL.M</i></p>	 <p><b>Café rencontre</b></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><b>Par les participants</b></p>
 <p><b>Brisez la solitude!</b></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><b>Par Dominique Bélanger</b> <i>Coordonnatrice d'équipe</i></p>	 <p><b>Café rencontre</b></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><b>Par les participants</b></p>	 <p><b>Comprendre la maladie d'Alzheimer : Éducation et prévention</b></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><b>Par Julia Cappelli M.Sc.</b> <i>Neuroscientifique</i></p>
 <p><b>Café rencontre</b></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><b>Par les participants</b></p>	 <p><b>Remettre l'équilibre dans le déséquilibre</b></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><b>Par Kyla Langerud</b> <i>Physiothérapeute</i></p>	 <p><b>Café rencontre</b></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><b>Par les participants</b></p>

### Centre d'action bénévole de Gatineau

500 Boulevard Gréber, J8T 7W3, Gatineau

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

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

[Se désinscrire](#)

Envoyé avec

**Brevo**