

Février 2025 au CABGatineau



INFOLETTRE FÉVRIER 2025

*Toutes les bonnes nouvelles du
Centre!*

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.

Nous sommes toujours à la recherche de bénévoles pour l'accompagnement transport.



MENU POPOTE ROULANTE DISPONIBLE

Consultez notre site web ou notre page Facebook. Pour plus d'informations : (819)568-0747 poste 103



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 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

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

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

[Se désinscrire](#)

