

INFOLETTRE JUILLET 2025

*Toutes les bonnes nouvelles du
Centre!*

Juillet au CABG

• RETOUR SUR LE MOIS DE JUIN

- **Colloque des CAB** : La fédération des centres d'action bénévole du Québec (FCABQ) rassemble tous les CAB du Québec pour un colloque. Quelques employés se sont donc rendu à Saint-Sauveur dans les Laurentides du 9 au 11 juin 2025 pour un moment convivial et d'échange.
- **AGA** : notre AGA s'est tenu le jeudi 19 juin 2025. Une occasion pour le Centre de retracer le chemin parcouru.
- **La journée internationale de lutte contre la maltraitance faite aux aînées** a eu lieu le 15 juin 2025.



- Êtes-vous une personne aînée de 50 ans et plus ayant besoin d'aide?
- Voulez-vous connaître les ressources disponibles autour de vous?

*Contactez nos travailleuses de milieu au
(819) 568-0747 poste 104*

MENU POPOTE ROULANTE DISPONIBLE

Consultez notre site
web ou notre page
Facebook.

Pour plus
d'informations :

(819)568-0747 poste 103



Juillet au CABG!

Consultez nos différentes pages :

[Accueil - Centre d'action bénévole de Gatineau](#)

[Facebook](#)

*Nous sommes toujours à la
recherche de bénévoles*



Popote roulante



Accompagnement transport

Rendez-vous médicaux

Aide à l'épicerie

Les rencontres d'amitié

La programmation des rencontres d'amitié est désormais disponible. Pour cette saison, nous avons encore un ensemble d'ateliers très intéressants à ne pas manquer! Nous aurons des présentateurs très engagés qui démontrent leur savoir pendant quelques heures tous les jeudis matin à partir de 9h30.

Vous pouvez vous inscrire dès à présent au (819) 568-0747 poste 105.

Les Rencontres

d'amitié

AUTOMNE 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 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 105 ou par courriel au info@cabgatineau.com



Consultez toute la programmation au verso



PROGRAMATION POUR LA PÉRIODE DU 4 SEPTEMBRE AU 18 DECEMBRE 2025

C'est parti!



<p>Café rencontre</p> <p>Thématiques surprises!</p> <p><i>Jeudi 4 septembre 2025 / 9h30 à 12h30</i></p> <p>Par les participants et les ressources communautaires</p>	<p> Café rencontre</p> <p>Thématiques surprises!</p> <p><i>Jeudi 4 septembre 2025 / 9h30 à 12h30</i></p> <p>Par les participants et les ressources communautaires</p>	<p>Atelier sur la mise à jour de la loi régissant l'aide médicale à mourir</p> <p><i>Jeudi 11 septembre 2025 / 9h30 à 12h30</i></p> <p>Par Annick Nguénang Nono Notaire et médiatrice accréditée</p>
<p> Café rencontre</p> <p>Thématiques surprises!</p> <p><i>Jeudi 18 septembre 2025 / 9h30 à 12h30</i></p> <p>Par les participants et les ressources communautaires</p>	<p> Mieux comprendre le sommeil et ses impacts sur la santé des personnes âgées</p> <p><i>Jeudi 25 septembre 2025 / 9h30 à 12h30</i></p> <p>Par Vanessa Laferrière Inhalothérapeute</p>	<p> Café rencontre</p> <p>Thématiques surprises!</p> <p><i>Jeudi 2 octobre 2025 / 9h30 à 12h30</i></p> <p>Par les participants et les ressources communautaires</p>
<p> Mission, philosophie et la raison d'être de l'organisme</p> <p><i>Jeudi 9 octobre 2025 / 9h30 à 12h30</i></p> <p>Par Bolly Baro et François Mamba Coordonnateurs de services</p>	<p> Café rencontre</p> <p>Thématiques surprises!</p> <p><i>Jeudi 16 octobre 2025 / 9h30 à 12h30</i></p> <p>Par les participants et les ressources communautaires</p>	<p> Des services d'information juridique, d'orientation, de soutien gratuit et disponible pour la communauté</p> <p><i>Jeudi 23 octobre 2025 / 9h30 à 12h30</i></p> <p>Par Me Myla François Avocate</p>
<p> Café rencontre</p> <p>Thématiques surprises!</p> <p><i>Jeudi 30 octobre 2025 / 9h30 à 12h30</i></p> <p>Par les participants et les ressources communautaires</p>	<p> Mise à jour des services pharmaceutiques et les lois régissant les pharmaciens</p> <p><i>Jeudi 6 novembre 2025 / 9h30 à 12h30</i></p> <p>Par Jassica Adamo Pharmacienne</p>	<p> Café rencontre</p> <p>Thématiques surprises!</p> <p><i>Jeudi 13 novembre 2025 / 9h30 à 12h30</i></p> <p>Par les participants et les ressources communautaires</p>
<p>Mieux choisir son alimentation pour vieillir en santé</p> <p><i>Jeudi 20 novembre 2025 / 9h30 à 12h30</i></p> <p>Par Marion Champagne-Cliche Dt.P. Diététiste-Nutritionniste</p>	<p> Stratégies de prévention, de protection face aux arnaques / Développez des pratiques sécuritaires à domicile</p> <p><i>Jeudi 27 novembre 2025 / 9h30 à 12h30</i></p> <p>Par Anne Trottier Agente de résolution et actions préventives de quartier</p>	<p> Café rencontre</p> <p>Thématiques surprises!</p> <p><i>Jeudi 4 décembre 2025 / 9h30 à 12h30</i></p> <p>Par les participants et les ressources communautaires</p>
<p>Et si la sexualité ne prenait pas sa retraite en vieillissant?</p> <p><i>Jeudi 11 décembre 2025 / 9h30 à 12h30</i></p> <p>Par France Dubé Sexologue clinicienne et psychothérapeute</p>	<p> Café rencontre</p> <p>Spécial Noël et dernière de la saison!</p> <p><i>Jeudi 18 décembre 2025 / 9h30 à 12h30</i></p> <p>Par les participants et les ressources communautaires</p>	<p>Quelle belle saison!</p> <p>À la prochaine...</p> 

Accompagnement buanderie

Grâce à un financement de Centraide, *Réhabex* vous offrira de l'accompagnement à la buanderie à partir de la halte Guertin.

En effet, tous les mercredis et jeudis à 14h et à 16h il y aura de l'accompagnement à une buanderie commerciale pour les gens qui habitent Guertin.

Un intervenant pourra accompagner 3 personnes à chaque départ pour effectuer 2 lavages par personne.

Le savon et le coût du lavage et séchage seront payés par la subvention de Centraide.



ACCOMPAGNEMENT Buanderie

ON VOUS OFFRE...

- Accompagnement d'un intervenant
- Paiement de ton lavage et séchage
- Paiement du savon et assouplissant
- Transport fourni

Départ de la Halte Guertin
Mercredi et jeudi
14h - 16h

Les experts de la réhabilitation sociale
RÉHABEX

Pour plus d'information vous pouvez communiquer avec *Annie Castonguay* au (819) 210-0337.

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](#)

