

# Septembre au CABG



## Septembre au CABG

- **Nos heures d'ouverture :** la période estivale est terminée. De ce fait, le Centre reprend ses heures normales du lundi au vendredi de 8h30 à 12h00 et de 13h00 à 16h30.
- **L'aide à l'épicerie :** nous avons un service qui pourrait venir en aide aux personnes ainées ayant besoin d'accompagnement pour leur épicerie. N'hésitez pas à vous inscrire en communiquant avec nous au (819) 568-0747 poste 102.
- **Les rencontres d'amitié :** C'est la reprise de notre service des rencontres d'amitié. Dès le **4 septembre**, les participants débuteront une belle saison meublée d'ateliers et de discussions.



- Êtes-vous une personne ainée 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



Consultez nos différentes pages :

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

[Facebook](#)

## Nous sommes toujours à la recherche de bénévoles



Accompagnement transport

### Rendez-vous médicaux

- Conducteur(trice) bénévole - Popote roulante

Le bénévole assure le transport de personnes vers leurs rendez-vous médicaux. Il faudrait de ce fait posséder un véhicule en bon état et un permis de conduire valide ainsi qu'ètre disponible de jour, en semaine.

### Aide à l'épicerie

- Accompagnateur(trice) pour l'aide à l'épicerie

Si vous êtes une personne disponible de jour, les mardis ou/et les jeudis de façon régulière, et posséder une véhicule en bon état, l'aide à l'épicerie à besoin de vous.

## 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 ainées, 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](mailto:info@cabgatineau.com)



Consultez toute la programmation au verso



**PROGRAMMATION POUR LA PÉRIODE DU  
4 SEPTEMBRE AU 18 DECEMBRE 2025**

C'est parti!



<p align="center"><b>Café rencontre</b></p> <p align="center">Thématisques surprises!</p> <p align="center">Jeudi 4 septembre 2025 / 9h30 à 12h30</p> <p align="center">Par les participants et les ressources communautaires</p>	<p align="center"><b>Café rencontre</b></p> <p align="center">Thématisques surprises!</p> <p align="center">Jeudi 11 septembre 2025 / 9h30 à 12h30</p> <p align="center">Par Annick Nguénang Nono Notaire et médiatrice accréditée</p>
<p align="center"><b>Café rencontre</b></p> <p align="center">Thématisques surprises!</p> <p align="center">Jeudi 18 septembre 2025 / 9h30 à 12h30</p> <p align="center">Par les participants et les ressources communautaires</p>	<p align="center"><b>cote 28 santé</b></p> <p align="center"><b>Mieux comprendre le sommeil et ses impacts sur la santé des personnes âgées</b></p> <p align="center">Jeudi 25 septembre 2025 / 9h30 à 12h30</p> <p align="center">Par Vanessa Laferrière Inhalothérapeute</p>
<p align="center"><b>Mission, philosophie et la raison d'être de l'organisme</b></p> <p align="center">Jeudi 9 octobre 2025 / 9h30 à 12h30</p> <p align="center">Par Bolly Baro et François Mamba Coordonnateurs de services</p>	<p align="center"><b>Café rencontre</b></p> <p align="center">Thématisques surprises!</p> <p align="center">Jeudi 16 octobre 2025 / 9h30 à 12h30</p> <p align="center">Par les participants et les ressources communautaires</p>
<p align="center"><b>Café rencontre</b></p> <p align="center">Thématisques surprises!</p> <p align="center">Jeudi 30 octobre 2025 / 9h30 à 12h30</p> <p align="center">Par les participants et les ressources communautaires</p>	<p align="center"><b>familiprix</b></p> <p align="center"><b>Mise à jour des services pharmaceutiques et les lois régissant les pharmaciens</b></p> <p align="center">Jeudi 6 novembre 2025 / 9h30 à 12h30</p> <p align="center">Par Jassica Adamo Pharmacienne</p>
<p align="center"><b>Mieux choisir son alimentation pour vieillir en santé</b></p> <p align="center">Jeudi 20 novembre 2025 / 9h30 à 12h30</p> <p align="center">Par Marion Champagne-Cliche Dt.P. Diététiste-Nutritionniste</p>	<p align="center"><b>Stratégies de prévention, de protection face aux arnaques / Développez des pratiques sécuritaires à domicile</b></p> <p align="center">Jeudi 27 novembre 2025 / 9h30 à 12h30</p> <p align="center">Par Anne Trottier Agente de résolution et actions préventives de quartier</p>
<p align="center"><b>Et si la sexualité ne prenait pas sa retraite en vieillissant?</b></p> <p align="center">Jeudi 11 décembre 2025 / 9h30 à 12h30</p> <p align="center">Par France Dubé Sexologue clinicienne et psychothérapeute</p>	<p align="center"><b>Café rencontre</b></p> <p align="center">Spécial Noël et dernière de la saison!</p> <p align="center">Jeudi 18 décembre 2025 / 9h30 à 12h30</p> <p align="center">Par les participants et les ressources communautaires</p>

Quelle belle saison!  
À la prochaine...



# Nous accueillons Cynthia!

Nouvelle travailleuse de milieu (ITMAV) au Centre

Nous avons le plaisir d'accueillir Cynthia, notre personnalité pétillante, qui rejoint l'équipe en tant que nouvelle travailleuse de milieu.

Bienvenue parmi nous, Cynthia ! Toute l'équipe est ravie de t'avoir à bord. 😊

*Centre d'action bénévole de Gatineau*



**CYNTHIA BERNIER**  
Travailleuse de Milieu  
ITMAV

Depuis mon arrivée au Centre d'action bénévole de Gatineau, je ressens un profond sentiment d'épanouissement.

**Dès les premiers jours, je me suis sentie à ma place, accueillie par une équipe bienveillante, motivée et engagée.**

Travailler dans un environnement aussi humain et inspirant est une véritable chance, et je n'aurais pas pu espérer mieux.

Ce qui me touche le plus, c'est d'avoir l'impression concrète de faire une réelle différence au sein de la communauté. Chaque tâche, chaque interaction, chaque effort contribue à un impact positif, et c'est ce qui rend mon travail si valorisant et motivant. J'adore ce que je fais, et je suis reconnaissante de pouvoir contribuer, jour après jour, à une mission qui a autant de sens.

Merci à toute l'équipe du Centre pour cette belle aventure humaine et professionnelle qui commence.

N'hésitez pas à communiquer avec Cynthia au:

**Siège social du CAB : 819-568-0747  
poste 104**

**Courriel : [tmilieu@cabgatineau.com](mailto:tmilieu@cabgatineau.com)**

## Le Grand Rendez-vous des aînés

Le Grand rendez-vous des aînés est de retour!

N'hésitez pas à passer le mot et à inviter le plus de personnes ainées possible. Plus de 33 organismes seront présents ainsi que des séances d'activités physiques à

l'extérieur, pour le grand bonheur de chacun.

Venez vous informer sur les ressources disponibles autour de vous selon vos besoins et socialiser avec plusieurs personnes.

Pour plus d'informations, vous pouvez communiquer avec  
[developpement@tagatineau.com](mailto:developpement@tagatineau.com) ou au (819) 500-0536.

# Le Grand rendez-vous des Aînés

**2 octobre 2025**  
**10h à 14h**

**89, rue Jean-René Monette**

**Plusieurs kiosques:**

- Organismes communautaires
- Services de la Ville
- ...et plusieurs autres

**Café et collations**

**Aucune inscription nécessaire**

**TIRAGES ET PRIX DE PRÉSENCE**



**Table des Aînés de Gatineau**

INFORMATIONS: [developpement@tagatineau.org](mailto:developpement@tagatineau.org)  
819-500-0536

Centre intégré de santé et de services sociaux de l'Outaouais

Québec 

**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](#)

