



INFOLETTRE FÉVRIER 2026

Février au CABG

- *La prise de rendez-vous pour le service d'impôt sera possible à partir du 16 février 2026.*
- *La saison des impôts débute officiellement le 23 février 2026.*
- *Programmation des rencontres d'amitié de l'année 2026 De l'hiver au printemps.*
- *Des formations qui ont marqué notre communauté*
- *Le 20 février, nous soulignerons la journée mondiale de la justice sociale !*
- *Nous sommes fiers de soutenir les organismes et partenaires qui œuvrent pour le mieux-être de la communauté.*

Restez à l'affût pour les détails

- **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

(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



LA PRISE DE RENDEZ-VOUS POUR LA CLINIQUE D'IMPÔTS OUVRE SES PORTES !

Consultez notre site web cabgatineau.com pour vous assurer de remplir les critères, et prenez rendez-vous **à partir du 16 février** en appelant au **(819) 568 - 0747** poste 105.



La saison débute officiellement le 23 février 2026.

Retour sur une formation inspirante

Nous avons récemment eu le privilège d'accueillir Alexandra Larouche, conférencière reconnue, psychologue organisationnelle et chargée de cours à l'Université Laval, pour la formation « L'intelligence émotionnelle, l'art de surfer sur les vagues ».

Cette conférence dynamique et interactive a offert aux participant·es des outils concrets pour mieux comprendre leurs émotions, renforcer leur équilibre intérieur et naviguer avec plus de souplesse à travers les défis de la vie personnelle et professionnelle. Grâce à son approche humaine, expérientielle et pratico-pratique, Alexandra a su captiver l'auditoire et susciter des réflexions porteuses de changement.

Une formation marquante qui a rappelé une vérité essentielle : on ne choisit pas les vagues, mais on peut toujours choisir comment les surfer.



Protéger nos données, une responsabilité collective

La récente formation sur la gestion des renseignements personnels , a permis aux participant·es d'acquérir des outils et stratégies concrètes afin de renforcer la sécurité de l'information et d'instaurer des pratiques durables face aux enjeux croissants de la cybersécurité. Nous remercions sincèrement la firme CY-CLIC pour la qualité de cette formation.



CY-CLIC

The logo for CY-CLIC features the word 'CY' in a light teal, rounded font, followed by a hyphen and 'CLIC' in a dark blue, bold, sans-serif font. A light teal mouse cursor arrow points to the hyphen, with a small burst of radiating lines behind it. The logo is set against a white background with decorative teal circular patterns in the corners.



Les Rencontres

d'amitié

De l'hiver au printemps 2026



Les rencontres d'amitié ont pour objectifs de favoriser la vie associative entre les personnes aînées, 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 110 ou par courriel au info@cabgatineau.com



CENTRE D'ACTION
Bénévole
DE GATINEAU

Consultez toute la programmation au verso



PROGRAMMATION POUR LA PÉRIODE DU
15 JANVIER AU 28 MAI 2026



 <p>Atelier d'écriture sur les souvenirs.</p> <p><i>Jeu</i>di 15 janvier 2026 / 9h30 à 12h30</p> <hr/> <p>Par Émilie L. Angers Claudia Forget agentes de programmes</p>	 <p>Café rencontre</p> <p><i>Thématiques surprises!</i></p> <p><i>Jeu</i>di 22 janvier 2026 / 9h30 à 12h30</p> <hr/> <p>Par les participants et les ressources communautaires</p>	 <p>« La perte auditive : un handicap invisible qui parle fort ».</p> <p><i>Jeu</i>di 29 janvier 2026 / 9h30 à 12h30</p> <hr/> <p>Par Zoé Carbon audioprothésiste</p>	 <p>Café rencontre</p> <p><i>Thématiques surprises!</i></p> <p><i>Jeu</i>di 5 février 2026 / 9h30 à 12h30</p> <hr/> <p>Par les participants et les ressources communautaires</p>
 <p>Libérez votre potentiel physique : la physiothérapie, plus que de simples exercices.</p> <p><i>Jeu</i>di 12 février 2026 / 9h30 à 12h30</p> <hr/> <p>Par Kyla Langerud physiothérapeute</p>	 <p>Café rencontre</p> <p><i>Thématiques surprises!</i></p> <p><i>Jeu</i>di 19 février 2026 / 9h30 à 12h30</p> <hr/> <p>Par les participants et les ressources communautaires</p>	 <p>De la technologie au mouvement : comment être actifs pour mieux vieillir.</p> <p><i>Jeu</i>di 26 février 2026 / 9h30 à 12h30</p> <hr/> <p>Par Alexandra Potvin-Desrochers chercheuse au laboratoire TechSoins</p>	 <p>Service d'accompagnement et de soutien aux aînés victimes d'abus en Outaouais.</p> <p><i>Jeu</i>di 5 mars 2026 / 9h30 à 12h30</p> <hr/> <p>Par Lisette Rioux intervenante</p>
 <p>À l'écoute de soi pour mieux s'aimer.</p> <p><i>Jeu</i>di 12 mars 2026 / 9h30 à 12h30</p> <hr/> <p>Par Valérie Caron TRA thérapeute en relation d'aide</p>	 <p>Café rencontre</p> <p><i>Thématiques surprises!</i></p> <p><i>Jeu</i>di 19 mars 2026 / 9h30 à 12h30</p> <hr/> <p>Par les participants et les ressources communautaires</p>	 <p>Présentation sur les différents types de deuils et les services disponibles.</p> <p><i>Jeu</i>di 26 mars 2026 / 9h30 à 12h30</p> <hr/> <p>Par Claire Branchaud et Francine Bergeron animatrices bénévoles</p>	 <p>Café rencontre</p> <p><i>Thématiques surprises!</i></p> <p><i>Jeu</i>di 2 avril 2026 / 9h30 à 12h30</p> <hr/> <p>Par les participants et les ressources communautaires</p>
 <p>Présentation sur les défis et les solutions reliés à la gestion des finances personnelles.</p> <p><i>Jeu</i>di 9 avril 2026 / 9h30 à 12h30</p> <hr/> <p>Par Gisèle Gory conseillère budgétaire à l'ACEFO</p>	 <p>Café rencontre</p> <p><i>Thématiques surprises!</i></p> <p><i>Jeu</i>di 16 avril 2026 / 9h30 à 12h30</p> <hr/> <p>Par les participants et les ressources communautaires</p>	<p>Prévenir et soigner l'épuisement psychologique, entre la fatigue physique et la détresse émotionnelle.</p> <p><i>Jeu</i>di 23 avril 2026 / 9h30 à 12h30</p> <hr/> <p>Par Mounira Mouaffak psychologue clinicienne</p>	<p>Société de l'assurance automobile Québec</p> <p>Au volant de ma santé !</p> <p><i>Jeu</i>di 30 avril 2026 / 9h30 à 12h30</p> <hr/> <p>Par Marouan Bel Fakir conseiller en relation avec le milieu</p>
 <p>Séance d'information sur les droits et obligation en logement.</p> <p><i>Jeu</i>di 7 mai 2026 / 9h30 à 12h30</p> <hr/> <p>Par Me. Katherine Guerra et Alecks Aubé intervenante sociale</p>	<p>Venez faire votre épicerie en compagnie de Marion...</p> <p><i>Jeu</i>di 14 mai 2026 / 9h30 à 12h30</p> <hr/> <p>Par Marion Champagne-Cliche Dt. diététiste-nutritionniste</p>	<p>Gestion de la douleur chronique, entre l'intolérance physique et l'acceptation psychologique.</p> <p><i>Jeu</i>di 21 mai 2026 / 9h30 à 12h30</p> <hr/> <p>Par Mounira Mouaffak psychologue clinicienne</p>	 <p>Café rencontre dernier de la saison</p> <p><i>Thématiques surprises!</i></p> <p><i>Jeu</i>di 28 mai 2026 / 9h30 à 12h30</p> <hr/> <p>Par les participants et les ressources communautaires</p>

Quelle belle saison!

À la prochaine...



Le 20 février, nous soulignerons la journée mondiale de la justice sociale !

Une occasion importante de réfléchir collectivement aux inégalités qui persistent.

La justice sociale, c'est la reconnaissance de la dignité et des droits de toutes et tous, sans discrimination. Elle repose sur l'égalité des chances, l'accès équitable aux ressources, le respect des différences et la lutte contre toutes les formes d'exclusion.

En cette journée, nous vous invitons à :

- prendre un moment pour vous informer et réfléchir aux enjeux sociaux qui nous entourent ;
- écouter et valoriser les voix trop souvent marginalisées ;
- poser, à votre échelle, des gestes qui favorisent l'équité, la solidarité et le respect.

Chaque action compte. Ensemble, nous avons le pouvoir de créer un environnement plus juste, aujourd'hui et pour les générations futures.

Merci de faire partie du changement.



BÉNÉVOLES RECHERCHÉS

HIT THE FLOOR GATINEAU | 18 AU 20 MARS 2026
CENTRE DES CONGRÈS DU HILTON DU LAC LEAMY



LES PERSONNES INTÉRESSÉES
PEUVENT ÉCRIRE À
BENEVOLES@HITTHEFLOOR.CA



Gatineau Loppet à la recherche de bénévoles !

**Envie de vivre une expérience unique et de participer au plus grand événement de ski de fond au Canada ?
Joignez vous à la grande famille de bénévoles de la 48^e édition de la Gatineau Loppet, qui se déroulera du 13 au 15 février 2026.**

**Que vous soyez seul(e), en couple, entre amis ou en famille, il y a une place pour vous!
Aucune expérience requise pour la majorité des postes.
Pas besoin d'être disponible toute la fin de semaine : certains postes ne demandent qu'une journée ou même quelques heures.**

**L'événement aura lieu à l'extérieur de l'école secondaire Mont Bleu et propose des parcours pour tous : skieurs expérimentés, familles et enfants.
Intéressé(e) à devenir bénévole?**

**Pour plus d'information sur les postes disponibles :
benevoles@gatineauloppet.com**

Rejoignez-nous pour aider les élèves

Recherche de bénévoles Aide aux devoirs

Accompagnement personnalisé pour les élèves du primaire



**Pour information,
communiquez avec
Myriam
819-246-2029**

**Solidarité Gatineau-Ouest
1096, rue Saint-Louis**

Offrir un soutien individualisé aux élèves du primaire dans la réalisation de leurs devoirs et le renforcement de leurs apprentissages. Vous travaillerez en tête-à-tête avec un élève afin de favoriser la compréhension des notions vues en classe, développer l'autonomie, et encourager la confiance en soi. L'accompagnement peut inclure l'aide à la lecture, à l'écriture, aux mathématiques, ainsi qu'à l'organisation du travail scolaire.



Aide aux devoirs de la Maison d'accueil/ Homework help at the maison d'accueil



1^{ère} année à 6^{ème} année/
1st grade to 6th grade



Reprise

le 13 janvier au 27 mai 2026



**Resuming from
January 13 to May 27, 2026**

Des bénévoles demandés
Volunteers needed



Contactez-nous, au 819-770-0788

Contact us at 819-770-0788



DEVENEZ BÉNÉVOLES

MAISON DES AÎNÉS ET ALTERNATIVE DE MASSON-ANGERS

La Maison des aînés et alternative de Masson-Angers est à la recherche de bénévoles pour enrichir le quotidien de ses résidents. Que ce soit pour discuter, jouer, lire, marcher ou simplement être présent, votre temps est précieux.

- ✓ Flexible
- ✓ Valorissant
- ✓ Humain
- ✓ Gratifiant

SECTEUR BÉNÉVOLAT

- Activités d'animation-loisirs de groupe : lecture, bingo, tricot, quiz, spectacle, jeux sportifs, etc.
- Aide lors de fêtes thématiques (Halloween, Noël, St-Valentin, etc.)
- Visites d'amitié ou activités individuelles
- Décoration et aménagement intérieur ou extérieur
- Jardinage et entretien des végétaux



 07_cisso_hebergement_benevolat@sss.gouv.qc.ca

 819 966 6420 POSTE 338375

Santé
Québec