




# INFOLETTRE MARS 2026

## LES NOUVELLES DU CABG

- La clinique d'impôts est ouverte
- Recrutement de bénévoles : Service Coup de pouce, aide à l'épicerie et accompagnement transport
- LE COMMUNAUTAIRE À BOUTTE !!!
- Mois de la sensibilisation à la fraude auprès des aînés
- Programmation des rencontres d'amitié : De l'hiver au printemps 2026
- Opportunités de bénévolat chez nos partenaires






- 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




Restez à l'affût pour les détails

## La clinique d'impôts est ouverte !

La prise de rendez-vous a officiellement commencé depuis le 16 février 2026 et le début officiel de la saison est le 23 février 2026.

Notre service d'aide aux impôts est offert aux personnes admissibles selon les critères établis.

### **À savoir :**

- Le service est offert uniquement sur rendez-vous.

- Des plages horaires en soirée sont aussi disponibles de 16 h 30 à 19 h afin de mieux répondre à vos besoins.
- Laissez-nous un message pour prendre rendez-vous et un membre de notre équipe vous rappellera dans un délai de 24 à 48 heures.

Pour information ou pour prendre rendez-vous : 819-568-0747, poste 105  
N'hésitez pas à partager l'information avec vos proches qui pourraient en bénéficier !



---

## Recrutement de bénévole

Le Centre d'action bénévole de Gatineau est à la recherche de bénévoles pour l'aide à l'épicerie, l'accompagnement transport et service de Coup de pouce.

Si vous aimez aider les autres et souhaitez faire une différence dans votre communauté, rejoignez vous à nous !

Disponible du lundi au vendredi, 8 h 30 à 12 h et 13 h à 16 h 30

Un petit geste peut faire une grande différence !



The poster features a large background image of hands holding up white cards with the words 'RECRUTEMENT BÉNÉVOLE'. The letters are filled with small photos of diverse people. In the top right corner is the logo for 'CENTRE D'ACTION Bénévole de GATINEAU'. The bottom left has a brown circular area with contact information and a logo of two hands holding a heart.

**RECRUTEMENT BÉNÉVOLE**

CENTRE D'ACTION  
**Bénévole**  
de GATINEAU

**POUR PLUS D'INFORMATIONS :**

Contactez-nous au  
819 568-0747  
poste 107 ou  
communication@cabgatineau.com

 **AIDEZ-NOUS À AIDER**  
Merci

**Services concernés :**

- **Popote roulante**
- **Accompagnement transport**
  - *Rendez-vous médicaux*
  - *Épicerie*
- **Coup de pouce**

*Nouveau service mis en place pour assurer le maintien à domicile des personnes âgées. Le but est de leur venir en aide dans certaines petites tâches difficiles à accomplir au quotidien.*

## **LE COMMUNAUTAIRE À BOUTTE !!!**

Ce n'est pas une rumeur : les organismes communautaires sont à bout de souffle et réclament un financement à la hauteur de leur contribution essentielle.



Nous souhaitons vous poser une question importante :

➔ Que se passerait-il si les organismes communautaires n'étaient plus là ?

Nous aimerions connaître votre point de vue :

🟡 Quel serait l'impact sur votre quotidien ?

(par exemple : moins de soutien aux familles, moins d'activités pour les jeunes, moins de services en santé mentale, moins de lieux d'échange et d'entraide)

● Et quelles seraient les conséquences pour notre société ?

(par exemple : davantage d'isolement, une solidarité fragilisée, moins de ressources pour les personnes vulnérables, moins d'initiatives locales en culture, en éducation ou en environnement)

Il n'y a ni bonne ni mauvaise réponse — nous voulons simplement entendre votre opinion et votre réalité. 🗨️

Vous pouvez nous faire parvenir vos témoignages par courriel à

**[communication@cabgatineau.com](mailto:communication@cabgatineau.com)**

Ceux-ci pourraient être utilisés dans notre rapport d'activité 2025-2026 afin de mettre en lumière l'impact du milieu communautaire.



---

## Mois de la sensibilisation à la fraude auprès des aînés

Voici quelques conseils simples pour se protéger :

- Ne partagez jamais vos informations personnelles ou bancaires par téléphone ou en ligne.

- Vérifiez toujours l'identité de la personne qui vous contacte.
- Méfiez-vous des offres trop belles pour être vraies.
- En cas de doute, parlez-en à un proche ou à un professionnel de confiance.

Ensemble, protégeons nos aînés contre la fraude !



---

## Les rencontres d'amitié

La programmation des rencontres d'amitié est 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 110.

**PROGRAMMATION POUR LA PÉRIODE DU  
15 JANVIER AU 28 MAI 2026**

 <p>Atelier d'écriture sur les souvenirs.</p> <p><i>Judi 15 janvier 2026 9h30 à 12h30</i></p> <p>Par Émilie L. Angers Claudia Forget agentes de programmes</p>	 <p><b>Café rencontre</b> Thématiques surprises!</p> <p><i>Judi 22 janvier 2026 9h30 à 12h30</i></p> <p>Par les participants et les ressources communautaires</p>	 <p>« La perte auditive : un handicap invisible qui parle fort ».</p> <p><i>Judi 29 janvier 2026 9h30 à 12h30</i></p> <p>Par Zoé Carbon audioprothésiste</p>	 <p><b>Café rencontre</b> Thématiques surprises!</p> <p><i>Judi 5 février 2026 9h30 à 12h30</i></p> <p>Par les participants et les ressources communautaires</p>
 <p>Libérez votre potentiel physique : la physiothérapie, plus que de simples exercices.</p> <p><i>Judi 12 février 2026 9h30 à 12h30</i></p> <p>Par Kyla Langerud physiothérapeute</p>	 <p><b>Café rencontre</b> Thématiques surprises!</p> <p><i>Judi 19 février 2026 9h30 à 12h30</i></p> <p>Par les participants et les ressources communautaires</p>	 <p>De la technologie au mouvement : comment être actifs pour mieux vieillir.</p> <p><i>Judi 26 février 2026 9h30 à 12h30</i></p> <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>Judi 5 mars 2026 9h30 à 12h30</i></p> <p>Par Lisette Rioux intervenante</p>
 <p>À l'écoute de soi pour mieux s'aimer.</p> <p><i>Judi 12 mars 2026 9h30 à 12h30</i></p> <p>Par Valérie Caron TRA thérapeute en relation d'aide</p>	 <p><b>Café rencontre</b> Thématiques surprises!</p> <p><i>Judi 19 mars 2026 9h30 à 12h30</i></p> <p>Par les participants et les ressources communautaires</p>	 <p>Présentation sur les différents types de deuils et les services disponibles.</p> <p><i>Judi 26 mars 2026 9h30 à 12h30</i></p> <p>Par Claire Branchaud et Francine Bergeron animatrices bénévoles</p>	 <p><b>Café rencontre</b> Thématiques surprises!</p> <p><i>Judi 2 avril 2026 9h30 à 12h30</i></p> <p>Par les participants et les ressources communautaires</p>
 <p>Présentation sur les défis et les solutions liés à la gestion des finances personnelles.</p> <p><i>Judi 9 avril 2026 9h30 à 12h30</i></p> <p>Par Gisèle Gory conseillère budgétaire à l'ACEFO</p>	 <p><b>Café rencontre</b> Thématiques surprises!</p> <p><i>Judi 16 avril 2026 9h30 à 12h30</i></p> <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>Judi 23 avril 2026 9h30 à 12h30</i></p> <p>Par Mounira Mouaffak psychologue clinicienne</p>	 <p>Au volant de ma santé !</p> <p><i>Judi 30 avril 2026 9h30 à 12h30</i></p> <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>Judi 7 mai 2026 9h30 à 12h30</i></p> <p>Par Me. Katherine Guerra et Alecks Aubé intervenante sociale</p>	<p>Venez faire votre épicerie en compagnie de Marion...</p> <p><i>Judi 14 mai 2026 9h30 à 12h30</i></p> <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>Judi 21 mai 2026 9h30 à 12h30</i></p> <p>Par Mounira Mouaffak psychologue clinicienne</p>	 <p><b>Café rencontre</b> dernier de la saison Thématiques surprises!</p> <p><i>Judi 28 mai 2026 9h30 à 12h30</i></p> <p>Par les participants et les ressources communautaires</p>

Quelle belle saison!

À la prochaine...

## Opportunités de bénévolat chez nos partenaires

Envie de vous impliquer et de faire une différence dans votre communauté? Nos partenaires sont actuellement à la recherche de bénévoles pour soutenir diverses initiatives auprès de personnes âgées et dans différents milieux de vie.



**Les  
Petits  
Frères**

Pour un  
grand âge  
bien entouré

## AVIS DE RECHERCHE

Nous recherchons **plusieurs bénévoles** pour répondre aux demandes exprimées par de nombreuses personnes âgées de notre région qui vivent en situation d'isolement.

### PROFIL BÉNÉVOLE

HOMME/FEMME

Axé sur la création de liens authentiques, empreints d'empathie et de bienveillance

Les personnes âgées recherchent une présence rassurante  
basée sur des visites amicales en tenant compte d'affinités communes

oooo

Bénévolat adapté à votre emploi du temps  
Bénévolat de proximité (quartier ou ville)

### PROFIL DE NOS AÎNÉS

75 ANS ET PLUS

EN SITUATION D'ISOLEMENT

CAUSÉ PAR DIVERS FACTEURS, TELS QUE

DÉCÈS / PERTE D'ÊTRES CHERS

Conjoint, fratrie, parenté, amis, voisins,  
Enfants géographiquement éloignés

PROBLÉMATIQUES LIÉES AU VIEILLISSEMENT

Avec ou sans précarité financière

Réduction ou perte (motricité, vision, audition, capacités cognitives)

Insécurité (peur de sortir, peur de tomber)

Retrait du permis de conduire

POUR DE PLUS AMPLES INFORMATIONS, NOUS VOUS INVITONS À COMMUNIQUER AVEC

**LES PETITS FRÈRES DE GATINEAU**

Claire Bond (819) 307-1557

mardi – mercredi – jeudi après 17h

[gatineau@petitsfreres.ca](mailto:gatineau@petitsfreres.ca)

**Vous avez 65 ans ou plus et vivez au Québec? Participez à une étude!**



## Enquête sur la kinésiophobie dans la population âgée québécoise



### Le saviez-vous?

Il est possible d'avoir peur de bouger et de faire de l'activité physique. C'est ce qu'on appelle la kinésiophobie.



**Que vous pensiez ou non avoir cette peur, vous pouvez nous aider à mieux la comprendre!**

Projet mené par Alexandra Potvin-Desrochers Ph.D., Professeure Associée à l'École interdisciplinaire de la santé de l'Université du Québec en Outaouais et chercheuse d'établissement au CISSS de l'Outaouais.

### Critères d'inclusion

- ✓ Avoir 65 ans ou plus
- ✓ Vivre au Québec

### Votre contribution?

Répondre à un questionnaire en ligne ou papier d'environ 30 à 40 minutes



**Vous aurez l'occasion de participer à un tirage de carte-cadeau Jean Coutu de 40\$**



Projet approuvé par le comité d'éthique de l'UQO (#2026-4372) et du CISSO (#2026-252). Votre consentement est nécessaire pour répondre au questionnaire.

### Questionnaire en ligne

<https://techsoinslab.com/sondage>



### Questionnaire papier

Contactez-nous:

alexandra.potvin-desrochers@uqo.ca  
819-966-6200, poste 335671



### Pour plus d'informations

[alexandra.potvin-desrochers@uqo.ca](mailto:alexandra.potvin-desrochers@uqo.ca)

**Pour consulter nos pages :**

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

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

## Centre d'action bénévole de Gatineau

500 boulevard Gréber, local 109, J8T 7W3, Gatineau Québec

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

[Se désinscrire](#)

