

INFOLETTRE AVRIL 2026

Toutes les bonnes nouvelles du Centre

- Fin de notre année financière
- COMMUNAUTAIRE À BOUTTE !
- Semaine de l'action bénévole
- Merci à nos bénévoles pour les cliniques d'impôts
- Recrutement de bénévoles
- Les rencontres d'amitié
- Opportunités de bénévolat chez nos partenaires
- Formations offertes aux intervenants et aux organismes

MENU POPOTE ROULANTE DISPONIBLE

Consultez notre site web, notre page Facebook et notre page instagram pour plus d'informations :

(819)568-0747
poste 103

- 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



Fin de notre année financière – Merci de votre soutien !

Alors que notre année financière touche à sa fin, nous voulons prendre un moment pour remercier chaleureusement tous ceux et celles qui ont contribué à nos activités cette année : bénévoles, partenaires, donateurs et membres de notre communauté.

Votre implication fait toute la différence et nous sommes impatients de continuer ensemble à bâtir une communauté plus forte, solidaire et humaine pour la

prochaine année.

Merci d'être à nos côtés et de partager cette aventure avec nous !

*Le communautaire n'est pas un luxe, c'est un pilier social indispensable.
Chaque jour, les organismes communautaires soutiennent, accompagnent et
défendent les personnes les plus vulnérables. Pourtant, ce travail essentiel est
trop souvent sous-financé et insuffisamment reconnu.*

Nous demandons :

Un investissement conséquent dans le modèle communautaire

Un financement adéquat à la mission

Des conditions de travail décentes pour les travailleuses et travailleurs

Une reconnaissance pleine et entière du rôle des organismes

Le respect et la protection de leur autonomie

*Soutenir le communautaire, c'est investir dans une société plus juste, plus
humaine et plus solidaire.*



Semaine de l'action bénévole 2026 Du 19 au 25 avril !

Le bénévolat, c'est agir ensemble pour faire une différence. Chaque geste, petit ou grand, contribue à améliorer la vie des autres et à renforcer notre communauté. Au Centre d'action bénévole de Gatineau, l'engagement des bénévoles transforme des vies chaque jour. En donnant de son temps, en

partageant ses compétences ou en s'impliquant dans des projets, chacun peut avoir un impact réel.

Ensemble, créons une communauté plus forte, humaine et solidaire.



Chers membres de notre communauté,
Nous souhaitons prendre un moment pour souligner le travail remarquable de nos bénévoles en impôts. En cette période occupée de l'année, plusieurs d'entre eux donnent généreusement de leur temps pour aider les membres de notre communauté à produire leur déclaration de revenus.

Certains viennent après leur journée de travail, d'autres prennent du temps dans leur horaire déjà chargé, et plusieurs retraités s'impliquent presque tous les jours pour offrir ce service essentiel.

Leur dévouement, leur générosité et leur désir d'aider les autres font une réelle différence dans la vie de nombreuses personnes de notre communauté.

Nous sommes profondément reconnaissants envers chacun de nos bénévoles pour leur engagement et leur précieuse contribution.

Merci de faire une différence



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, joignez 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 !

REJOINS NOTRE ÉQUIPE DE BÉNÉVOLES CRÉATIFS !

Tu t'intéresses à la communication, la rédaction ou la création numérique ? Voici ton occasion de mettre tes talents au service de la communauté !

Nous recherchons des bénévoles pour :

- Créer du contenu pour nos médias sociaux, infolettre et site web (textes, photos, visuels, vidéos)
- Proposer des idées et sujets autour du bénévolat et de nos services
- Partager des témoignages et portraits de bénévoles
- Participer à des projets informatifs et éducatifs pour faire rayonner nos actions

Pourquoi nous rejoindre :

- Développe tes compétences en communication et création numérique
- Ajoute une expérience concrète à ton CV
- Fais partie d'une mission qui a un impact réel dans la communauté

Pour les étudiants, jeunes professionnels et passionnés de création : c'est l'occasion parfaite de contribuer tout en apprenant !

Envie de participer ?

Appelez au 819 568-0747 poste 107

ou écrivez à communicationcabgatineau.com

Rejoignez-nous et faites briller vos idées !



*Nous sommes toujours à la
recherche de bénévoles*



Coup de pouce



Accompagnement transport

Rendez-vous médicaux

Aide à l'épicerie

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.



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>Judi 15 janvier 2026 9h30 à 12h30</i></p> <p>Par Émilie L. Angers Claudia Forget agentes de programmes</p>	 <p>Café rencontre 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>Café rencontre 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>Café rencontre 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>Café rencontre 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>Café rencontre 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>Café rencontre 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>Café rencontre 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.

Faites une différence dans votre communauté



L'AMICALE

DES PERSONNES HANDICAPÉES
PHYSIQUES DE L'OUTAOUAIS

BÉNÉVOLES EN CUISINE RECHERCHÉS



TÂCHES

- 🔍 Préparer les repas
- 🌿 Cuisiner pour 20 à 35 personnes
- 🌸 Maintenir une cuisine propre
- 👉 Travailler avec une équipe conviviale

PROFIL RECHERCHÉ

- ✓ Fiable et ponctuel
- ✓ Sens des responsabilités
- ✓ Attitude positive
- ✓ Expérience en cuisine (atout)

POURQUOI DEVENIR BÉNÉVOLE CHEZ NOUS

- Repas offert
- Milieu chaleureux
- Expérience humaine enrichissante

DESCRIPTION DU POSTE

L'Amicale recherche des bénévoles pour soutenir la préparation des dîners destinés à ses membres. Votre implication contribue directement au bien-être de personnes vivant avec un handicap physique.

HORAIRE

Lundi, mercredi, vendredi

🕒 8 h 30 à 12 h

(Cuisine fermée de mi-juin à fin août)

📍 405 Rue Notre-Dame à Gatineau

☎ 819-663-2999

✉ info@amicale.ca

🌐 amicale.ca

Contactez-nous pour devenir bénévole!

RESPECT · INCLUSION · VALORISATION



Une communauté plus sécuritaire **COMMENCE PAR VOUS.**

Devenez bénévole dès aujourd'hui!

madd⁺
Gatineau

MADD Canada offre un large éventail d'occasions de bénévolat stimulantes pour les personnes qui souhaitent apporter du changement.

Joignez-vous à notre mission pour mettre fin à la conduite avec capacités affaiblies et soutenir les victimes de ce crime violent.

Des occasions flexibles sont offertes.

**SERVICES AUX VICTIMES/SURVIVANTS • SERVICES JEUNESSE
SENSIBILISATION ET ÉDUCATION DU PUBLIC •
TECHNOLOGIE CONTRE LA CONDUITE AVEC CAPACITÉS AFFAIBLIES**



Scannez ici

Rejoignez-nous dès aujourd'hui. Aidez à changer les choses.



MADD Gatineau



maddgatineau@gmail.com



1-800-665-6233 poste 309



A Safer Community **STARTS WITH YOU.** VOLUNTEER TODAY!

madd⁺
Gatineau

MADD Canada offers a wider range of exciting volunteer opportunities for people who want to make a difference.

Join our mission to stop impaired driving and to support victims of this violent crime.

Flexible opportunities are available.

**VICTIM/SURVIVOR SERVICES • YOUTH SERVICES • PUBLIC POLICY
PUBLIC AWARENESS & EDUCATION • ANTI-IMPAIRED DRIVING TECHNOLOGY**



SCAN HERE

Join us today. Be the difference.



MADD Gatineau



maddgatineau@gmail.com



1-800-665-6233 ext 309



Soutenir l'inclusion, c'est agir pour le bien-être de tous les aînés.

Nous sommes heureux de relayer cette formation essentielle organisée par Les Partenaires du Secteur Aylmer (PSA) en collaboration avec la Fondation Émergence, afin de promouvoir une meilleure compréhension de la diversité sexuelle et de genre en milieux aînés. Cette initiative vise à outiller les intervenant-es et directions d'organismes œuvrant auprès des aîné-es, afin de créer des environnements plus sécuritaires, respectueux et inclusifs.

17 15 avril 2026

13 h à 16 h 30

Maison Communautaire d'Aylmer

Les places sont limitées — l'inscription est requise via le code QR sur l'affiche ou par courriel à : projetscommunaute@lespsa.ca

Nous partageons cette information pour soutenir la démarche et encourager une meilleure inclusion des aînés LGBTQ+ dans nos communautés.



LES PARTENAIRES DU SECTEUR AYLNER VOUS INVITE A LA FORMATION

INCLUSION DE LA DIVERSITÉ SEXUELLE ET DE GENRE EN MILIEUX AINÉS

Cet atelier est donné par la Fondation Émergence et s'adresse aux intervenant·es ainsi qu'aux directions d'organismes œuvrant auprès des aîné·es.

REJOIGNEZ-NOUS

Le 15 Avril 2026 13H00 À 16H30

Maison Communautaire d'Aylmer
61 Rue du Couvent, Gatineau, QC J9H 6A2

Les places sont limitées

Scannez le code QR et inscrivez-vous pour participer. Ou contactez : projetscommunaute@lespsa.ca



Formation donnée en français

Bien que les personnes LGBTQ+ représentent environ 10 % de la population, les aînés de cette communauté restent souvent invisibles par peur de se révéler, ce qui les rend particulièrement vulnérables et affecte leur bien-être et leur santé.

Financé par le gouvernement du Canada par le biais du Programme Nouveaux Horizons pour les aînés



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](#)

