



# Infolettre du mois d'août 2026

## LES NOUVELLES DU CABG

- Le menu du mois d'août de la Popote roulante est disponible
- Grande nouveauté cet automne : les Rencontres d'amitié ont maintenant lieu les mardis et les jeudis!
- Nouvelles opportunités de bénévolat chez nous



## Menu de la Popote roulante du mois d'août 2026

Pour plus d'information Consulter  
notre site web  
[www.cabgatineau.com](http://www.cabgatineau.com) , appelez-  
nous au (819) 568- 0747 poste 103 , ou  
écrivez-nous au courriel suivant :  
[popote@cabgatineau.com](mailto:popote@cabgatineau.com)



# Les Rencontres d'amitié d'automne

Du mardi 08 septembre au mardi 15 décembre 2026



Les rencontres d'amitié sont des cafés-rencontres gratuits qui visent à favoriser la vie associative en offrant aux participants un lieu de rassemblement convivial.

Chaque semaine, vous aurez la possibilité de participer à des activités sur place et de profiter de moments pour discuter avec des amis, d'accueillir des invités qui viendront partager leur passion et également de participer à des jeux de société ou simplement à des activités créatives libres.

De plus, lorsque le beau temps sera au rendez-vous, certaines personnes pourront en profiter pour faire de petites sorties accompagnées.

## Pour vous inscrire

- Tous **les mardis** du 08 septembre au 15 décembre 2026, nous vous accueillons, **de 13 h 00 à 15 h 30**, à l'exception **du mardi 8 décembre**.
- Communiquez avec nous par téléphone au (819) 568-0747, poste 110, ou par courriel au [info@cabgatineau.com](mailto:info@cabgatineau.com).

## Lieu

**Centre Communautaire / Pavillon La Vérendrye**  
**730, Rue Main Gatineau, QC J8R 1G7**



# Les Rencontres d'amitié d'automne

Du jeudi 10 septembre au jeudi 17 décembre 2026



Les rencontres d'amitié sont des cafés-rencontres gratuits qui visent à favoriser la vie associative entre les personnes aînées, mais aussi de les informer et les connecter aux bonnes ressources.

Elles se déroulent autour de plusieurs rencontres thématiques, dont certaines sont 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.**

### **Pour vous inscrire :**

- Choisir les activités qui vous intéressent.
- Communiquer avec nous

par téléphone au (819) 568-0747 poste 110

ou par courriel au [info@cabgatineau.com](mailto:info@cabgatineau.com)



CENTRE D'ACTION  
**Bénévole**  
DE GATINEAU

Consultez toute la programmation au verso



# PROGRAMMATION POUR LA PÉRIODE DU 10 SEPTEMBRE AU 17 DÉCEMBRE 2026

## Info Justice

Défis du voisinage et la médiation.

*Jeudi 10 septembre 2026 / 9h30 à 12h30*

Par Me Katherin Scarlett Guerra et  
Alecks Aubé intervenante sociale

## Museaux Plus ZOO THÉRAPIE

La zoothérapie et ses nombreux  
bienfaits.

*Jeudi 17 septembre 2026 / 9h30 à 12h30*

Par Céline Gauthier  
intervenante en zoothérapie



Prévention des chutes et maintien de  
son autonomie.

*Jeudi 24 septembre 2026 / 9h30 à 12h30*

Par Teanna Gauthier et  
Marikosa Lafontaine-Boyer  
Kinésiologues



## Café rencontre

Thématiques surprises!

*Jeudi 01 octobre 2026 / 9h30 à 12h30*

Par les participants et les  
ressources communautaires



Se défaire du poids de la  
culpabilité.

*Jeudi 08 octobre 2026 / 9h30 à 12h30*

Par Valérie Caron TRA  
thérapeute en relation d'aide



## Café rencontre

Thématiques surprises!

*Jeudi 15 octobre 2026 / 9h30 à 12h30*

Par les participants et les  
ressources communautaires



Information et désinformation.

*Jeudi 22 octobre 2026 / 9h30 à 12h30*

Par Gabriel Le Marquant Perreault  
journaliste- reporter radio



Présentation des services de l'ANO et  
sensibilisation face aux AVC et TCC.

*Jeudi 29 octobre 2026 / 9h30 à 12h30*

Par David Duguay, Directeur général et  
Danie Lafontaine intervenante  
psychosociale



## Café rencontre

Thématiques surprises!

*Jeudi 5 novembre 2026 / 9h30 à 12h30*

Par les participants et les  
ressources communautaires



Au volant de ma santé: la sécurité  
routière n'a pas d'âge.

*Jeudi 12 novembre 2026 / 9h30 à 12h30*

Par Évelyne Cazalais  
conseillère en relation avec le milieu



La proche aidance de A à Z, incluant  
les ressources disponibles.

*Jeudi 19 novembre 2026 / 9h30 à 12h30*

Par Florence Pageot  
responsable régionale

## Info Justice

Testament et mandats de protection.

*Jeudi 26 novembre 2026 / 9h30 à 12h30*

Par Me Marielle Dessailly et Alecks  
Aubé intervenante sociale



Comprendre le cerveau au fil des  
années.

*Jeudi 03 décembre 2026 / 9h30 à 12h30*

Par Alexandra Potvin-Desrochers  
Ph.D., chercheuse au CISSSO et  
coodirectrice du laboratoire TechSoins



L'amour et moi dans les relations  
affectives.

*Jeudi 10 décembre 2026 / 9h30 à 12h30*

Par Valérie Caron TRA  
thérapeute en relation d'aide



## Café rencontre

dernier de la saison

Thématiques surprises... spéciale Noël!

*Jeudi 17 décembre 2026 / 9h30 à 12h30*

Par les participants et les  
ressources communautaires

Quelle belle saison!  
À la prochaine...





# Recrutement Des Bénévoles



Services concernés:



Pour plus d'information appelez-nous au (819) 568- 0747 poste 107 , ou écrivez-nous au courriel suivant : [communication@cabgatineau.com](mailto:communication@cabgatineau.com)

**Le bénévolat ne vous enlève pas du temps. Il  
donne plus de sens au temps que vous avez.**



# La sécurité avant tout, partout!



Vous utilisez un fauteuil roulant électrique, un triporteur ou un quadriporteur? Ces appareils sont considérés comme des aides à la mobilité motorisées (AMM).

Quelques rappels importants :

- ✓ Restez attentif à votre environnement, particulièrement aux intersections, afin de réduire les risques de chute ou de collision.
- ✓ Respectez la signalisation routière, notamment les panneaux et les feux de circulation.
- ✓ Adaptez votre vitesse selon votre environnement et les autres usagers de la route.
- ✓ Soyez vigilant face aux obstacles comme les fissures, les nids-de-poule ou les objets sur les trottoirs.
- ✓ Portez un casque lors d'un déplacement sur une voie cyclable ou sur la route, si votre état de santé le permet.

## Service coup de pouce pour les aînés de Gatineau

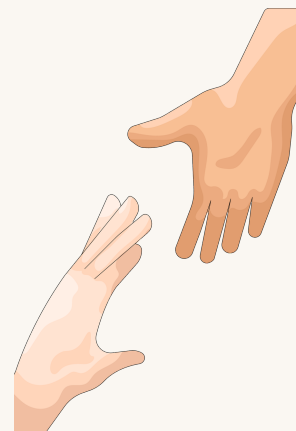


Vous êtes une personne aînée dans le secteur de Gatineau et certaines tâches du quotidien deviennent plus difficiles à accomplir ? Notre service Coup de pouce est là pour vous aider!



Pour plus d'informations :

appelez-nous au 819 568-0747, poste 104 ou écrivez-nous au :  
[info@cabgatineau.com](mailto:info@cabgatineau.com)



# Merci

*de votre confiance et de votre engagement  
envers notre communauté.*

