

# *Infolettre de Janvier 2026*



## NOUVELLES DU CABG

- Nouvelle programmation des rencontres d'amitié de l'année 2026
- Accueillons Chantal
- Recrutement de bénévoles pour la période des impôts
- Début de la saison des impôts et prise de rendez-vous
- Autres



# 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 âgées, 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](mailto: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> <hr/> <p>Par Émilie L. Angers Claudia Forget agentes de programmes</p>	 <p><b>Café rencontre</b></p> <p><i>Thématiques surprises!</i></p> <p><i>Judi 22 janvier 2026 / 9h30 à 12h30</i></p> <hr/> <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> <hr/> <p>Par Zoé Carbon audioprothésiste</p>	 <p><b>Café rencontre</b></p> <p><i>Thématiques surprises!</i></p> <p><i>Judi 5 février 2026 / 9h30 à 12h30</i></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>Judi 12 février 2026 / 9h30 à 12h30</i></p> <hr/> <p>Par Kyla Langerud physiothérapeute</p>	 <p><b>Café rencontre</b></p> <p><i>Thématiques surprises!</i></p> <p><i>Judi 19 février 2026 / 9h30 à 12h30</i></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>Judi 26 février 2026 / 9h30 à 12h30</i></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>Judi 5 mars 2026 / 9h30 à 12h30</i></p> <hr/> <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> <hr/> <p>Par Valérie Caron TRA thérapeute en relation d'aide</p>	 <p><b>Café rencontre</b></p> <p><i>Thématiques surprises!</i></p> <p><i>Judi 19 mars 2026 / 9h30 à 12h30</i></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>Judi 26 mars 2026 / 9h30 à 12h30</i></p> <hr/> <p>Par Claire Branchaud et Francine Bergeron animatrices bénévoles</p>	 <p><b>Café rencontre</b></p> <p><i>Thématiques surprises!</i></p> <p><i>Judi 2 avril 2026 / 9h30 à 12h30</i></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>Judi 9 avril 2026 / 9h30 à 12h30</i></p> <hr/> <p>Par Gisèle Gory conseillère budgétaire à l'ACEFO</p>	 <p><b>Café rencontre</b></p> <p><i>Thématiques surprises!</i></p> <p><i>Judi 16 avril 2026 / 9h30 à 12h30</i></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>Judi 23 avril 2026 / 9h30 à 12h30</i></p> <hr/> <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> <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>Judi 7 mai 2026 / 9h30 à 12h30</i></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>Judi 14 mai 2026 / 9h30 à 12h30</i></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>Judi 21 mai 2026 / 9h30 à 12h30</i></p> <hr/> <p>Par Mounira Mouaffak psychologue clinicienne</p>	 <p><b>Café rencontre</b> dernier de la saison</p> <p><i>Thématiques surprises!</i></p> <p><i>Judi 28 mai 2026 / 9h30 à 12h30</i></p> <hr/> <p>Par les participants et les ressources communautaires</p>

Quelle belle saison!

À la prochaine...





**Chantal Vincelette**

**NOUS SOUHAITONS LA BIENVENUE À LA  
PERSONNE QUI REJOINT LE POSTE DE  
RESPONSABLE DU SERVICE D'AIDE AUX  
IMPÔTS ET AUX FORMULAIRES.**

Je suis ravie de rejoindre le Centre d'action bénévole de Gatineau en tant que Responsable du service d'aide aux impôts et de l'aide aux formulaires.

Mon parcours m'a amené à travailler dans le domaine de l'administration, gestion de projet et service à la clientèle. Travailler pour le Centre d'Action Bénévole de Gatineau représente pour moi une occasion d'allier mes aptitudes professionnelles à mes valeurs personnelles : entraide, respect, dignité et engagement envers la communauté.

Depuis mon premier jour, je me suis sentie accueillie et membre à part entière d'une équipe engagée, passionnée et dévouée au bien-être de nos clients. Je suis reconnaissante d'avoir l'opportunité de travailler avec des personnes inspirantes qui ont des valeurs communes aux miennes; un rêve qui devient réalité, faire une différence au quotidien dans la vie de nos clients!

Je suis impatiente de collaborer avec vous, d'apprendre de vos expériences et de mettre mes compétences au service de nos projets communs. Merci pour votre accueil chaleureux, et au plaisir de travailler à vos côtés!

**Pour communiquer avec Chantal**

819-568-0787 poste 105

Courriel : [info@cabgatineau.com](mailto:info@cabgatineau.com)



# *Nous sommes toujours à la recherche de bénévoles*

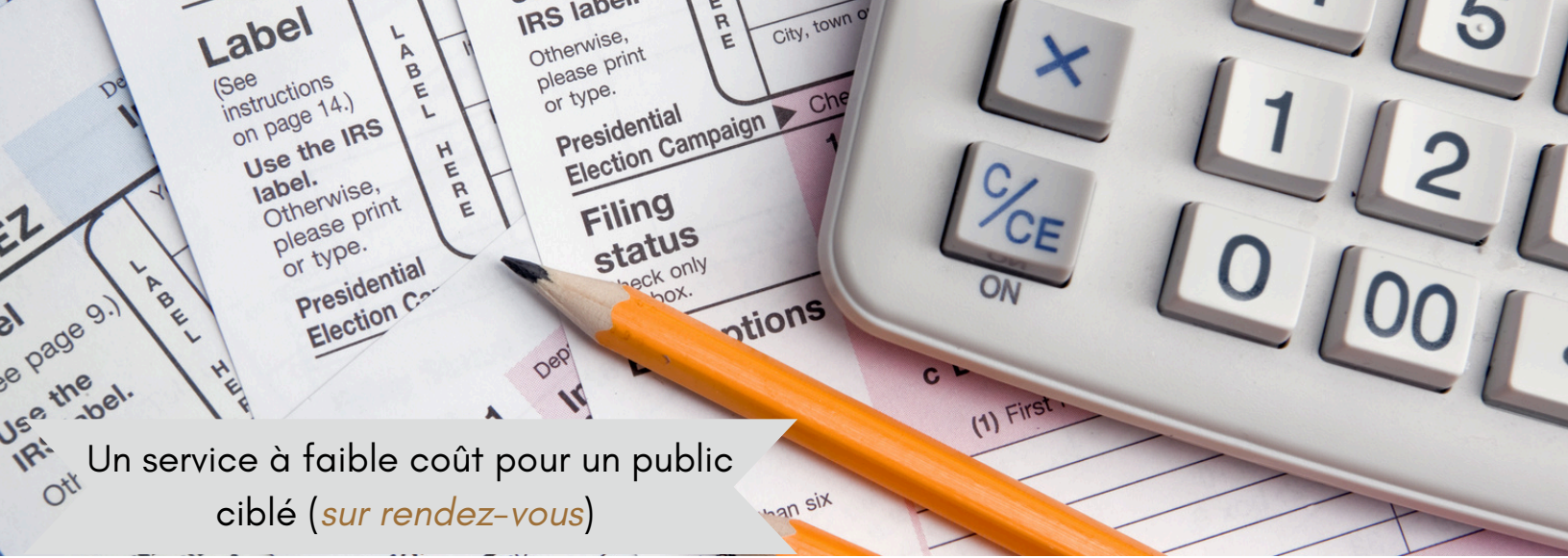


## Bénévole à l'inscription pour le service d'impôt

- Au centre : Collecte des documents et signatures pour transmettre les déclarations.
- À domicile : Aide individuelle chez les personnes à mobilité réduite.
- Clinique mobile : Service en groupe dans résidences et organismes.
- 

## Bénévole à l'accueil pour le service d'impôt

- Accueil des clients
- Service d'aide aux impôts
- Expliquer le processus et les critères d'admissibilité.
- Répondre aux appels et effectuer les retours.
- Prendre les rendez-vous.



Un service à faible coût pour un public ciblé (*sur rendez-vous*)

***La saison des impôts débute officiellement le 23 février 2026.***

***Toutefois, la prise de rendez-vous sera possible à partir du 16 février 2026.***

Téléphone : 819 568-0747, poste 105

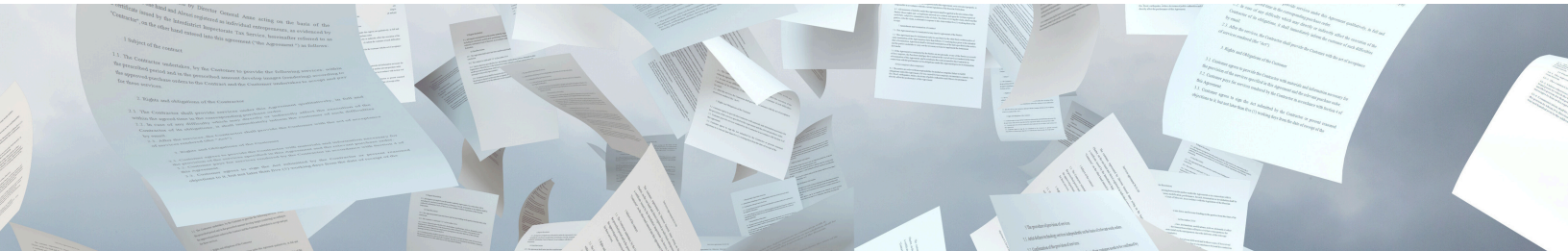
Courriel : [info@cabgatineau.com](mailto:info@cabgatineau.com)

N'hésitez pas à nous contacter pour plus d'information.

500, boulevard Gréber, local 109

Gatineau (QC) J8T 7W3

Site Web : [cabgatineau.com](http://cabgatineau.com)



CENTRE D'ACTION  
**Bénévole**  
DE GATINEAU



# Service D'AIDE AUX IMPÔTS

(SUR RENDEZ-VOUS)

Un service d'aide pour remplir les déclarations d'impôt, à faible coût, est fourni aux personnes ayant des revenus modestes.

## Ce que ce service vous offre

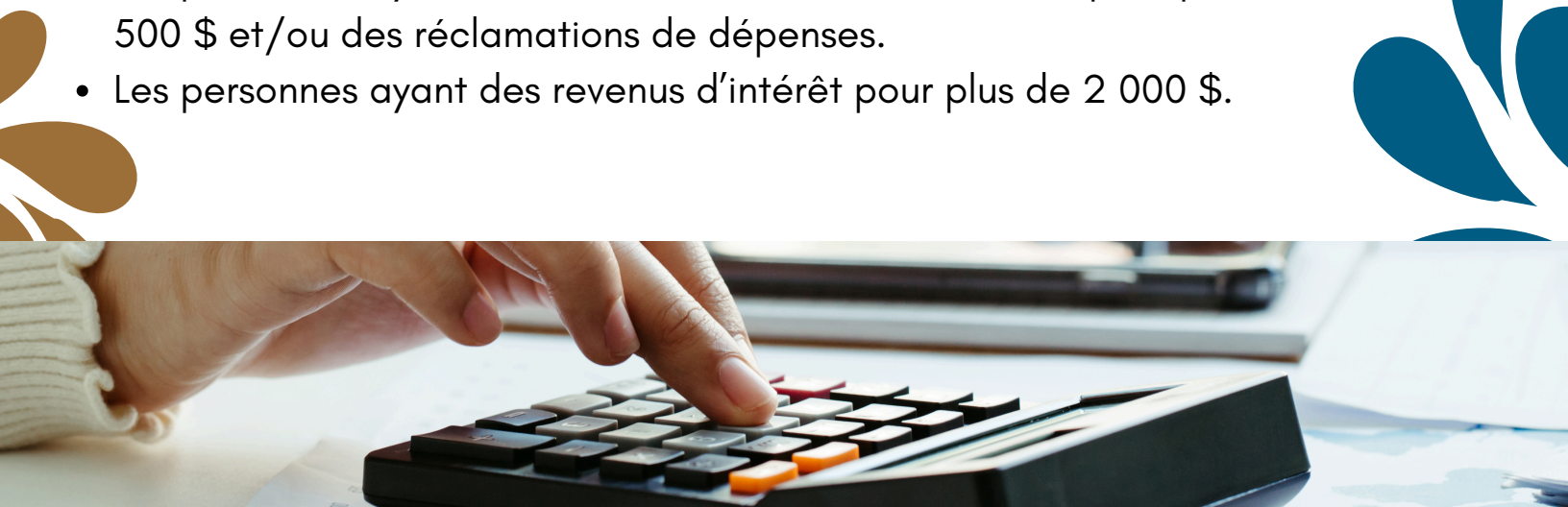
### Nous refusons certains cas :

le centre se réserve le droit de refuser certains dossiers trop complexes.

- Les personnes ayant des revenus de location et ayant fait faillite au courant de l'année.
- Les personnes qui résidaient hors du Québec au 31 décembre et celles ayant des biens à l'étranger de plus de 100 000 \$.
- Vente d'une propriété (résidence, chalet et terrain).
- Les personnes ayant des revenus d'un travail autonome pour plus de 3 500 \$ et/ou des réclamations de dépenses.
- Les personnes ayant des revenus d'intérêt pour plus de 2 000 \$.

## Ce qu'il faut savoir ✓

- **Personne seule** : revenu brut de 45 000 \$ ou moins.
- **Personne seule avec enfant à charge** : revenu brut de 55 000 \$ ou moins (+ 5 000 \$ par enfant).
- **Couple** : revenu brut de 55 000 \$ ou moins (+ 5 000 \$ par enfant). Pour un couple, nous devons remplir les déclarations des deux conjoints.
- Transmission au gouvernement par internet. (*sauf cas exceptionnels*)





- 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**



### **Rappelle - Avis de fermeture pour la saison festive**

***Veillez noter que le Centre d'action bénévole de Gatineau sera fermé du 24 décembre à partir de 12 h jusqu'au 4 janvier inclusivement.***

***Nous serons de retour le 5 janvier pour reprendre nos activités régulières, de 8 h 30 à 16 h 30.***

***Toute l'équipe vous souhaite de très joyeuses Fêtes !***



### **MENU POPOTE ROULANTE DISPONIBLE**

Consultez notre site web ou notre page Facebook.

Pour plus d'informations :

(819)568-0747

poste 103