

Les Rencontres

d'amitié

AUTOMNE 2025



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 105 ou par courriel au info@cabgatineau.com



CENTRE D'ACTION
Bénévole
DE GATINEAU

Consultez toute la programmation au verso



PROGRAMATION POUR LA PÉRIODE DU
4 SEPTEMBRE AU 18 DECEMBRE 2025

C'est parti!



 Café rencontre Thématiques surprises! Jeudi 18 septembre 2025 / 9h30 à 12h30 Par les participants et les ressources communautaires	 Café rencontre Thématiques surprises! Jeudi 4 septembre 2025 / 9h30 à 12h30 Par les participants et les ressources communautaires	Atelier sur la mise à jour de la loi régissant l'aide médicale à mourir Jeudi 11 septembre 2025 / 9h30 à 12h30 Par Annick Nguénang Nono Notaire et médiatrice accréditée
 Café rencontre Thématiques surprises! Jeudi 18 septembre 2025 / 9h30 à 12h30 Par les participants et les ressources communautaires	 Mieux comprendre le sommeil et ses impacts sur la santé des personnes âgées Jeudi 25 septembre 2025 / 9h30 à 12h30 Par Vanessa Laferrière Inhalothérapeute	 Café rencontre Thématiques surprises! Jeudi 2 octobre 2025 / 9h30 à 12h30 Par les participants et les ressources communautaires
 Mission, philosophie et la raison d'être de l'organisme Jeudi 9 octobre 2025 / 9h30 à 12h30 Par Bolly Baro et François Mamba Coordonnateurs de services	 Café rencontre Thématiques surprises! Jeudi 16 octobre 2025 / 9h30 à 12h30 Par les participants et les ressources communautaires	 Des services d'information juridique, d'orientation, de soutien gratuit et disponible pour la communauté Jeudi 23 octobre 2025 / 9h30 à 12h30 Par Me Myla François Avocate
 Café rencontre Thématiques surprises! Jeudi 30 octobre 2025 / 9h30 à 12h30 Par les participants et les ressources communautaires	 Mise à jour des services pharmaceutiques et les lois régissant les pharmaciens Jeudi 6 novembre 2025 / 9h30 à 12h30 Par Jassica Adamo Pharmacienne	 Café rencontre Thématiques surprises! Jeudi 13 novembre 2025 / 9h30 à 12h30 Par les participants et les ressources communautaires
Mieux choisir son alimentation pour vieillir en santé Jeudi 20 novembre 2025 / 9h30 à 12h30 Par Marion Champagne-Cliche Dt.P. Diététiste-Nutritionniste	 Stratégies de prévention, de protection face aux arnaques / Développez des pratiques sécuritaires à domicile Jeudi 27 novembre 2025 / 9h30 à 12h30 Par Anne Trottier Agente de résolution et actions préventives de quartier	 Café rencontre Thématiques surprises! Jeudi 4 décembre 2025 / 9h30 à 12h30 Par les participants et les ressources communautaires
Et si la sexualité ne prenait pas sa retraite en vieillissant? Jeudi 11 décembre 2025 / 9h30 à 12h30 Par France Dubé Sexologue clinicienne et psychothérapeute	 Café rencontre Spécial Noël et dernière de la saison! Jeudi 18 décembre 2025 / 9h30 à 12h30 Par les participants et les ressources communautaires	Quelle belle saison! À la prochaine... 