

Dernières nouvelles de la section Outaouais

Bonne journée nationale des aînés !



La journée nationale des aînés a lieu le **1er octobre**. Elle coïncide avec la Journée internationale des personnes âgées des Nations unies. C'est l'occasion de célébrer les contributions des Canadien·ne·s dans nos foyers, nos collectivités et nos milieux de travail, alors que nous avançons en âge.

Grâce à votre adhésion, Retraités fédéraux revendique la sécurité de la retraite, le vieillissement en santé et une représentation concrète des Canadien·ne·s âgés. Et ce travail importe, aujourd'hui et pour les générations à venir. À l'occasion de la Journée nationale des aînés, je vous invite à prendre un moment pour reconnaître l'impact positif qu'ont eu les Canadien·ne·s âgés — amis, membres de la famille, collègues et mentors — dans votre vie et votre collectivité.

Pour en savoir plus sur cette importante journée de sensibilisation ou pour apprendre comment vous impliquer, [assurez-vous de consulter le site Web de Retraités fédéraux](#).

Inscrivez-vous au débat des candidats à la mairie de Gatineau le 15 octobre prochain

L'ANRF section Outaouais, en collaboration avec les différents regroupements d'associations de personnes aînées (ARO, AQDR, AREQ, TAG et TCARO), vous invite à vous inscrire pour participer gratuitement en ligne ou en présentiel, au débat avec candidats à la mairie le **mercredi 15 octobre prochain, de 14 h à 16 h**, à la Cabane en bois rond.

Lien d'inscription :

<https://aro.activigo.com/program/activity/23975/77>

La date limite pour s'inscrire est le 8 octobre 2025.

Les candidats à la mairie suivants ont confirmé leur présence :

- Action Gatineau : Madame Maude Marquis-Bissonnette
- Équipe Mario Aubé : Monsieur Mario Aubé

Le débat électoral sera offert en mode hybride, soit en présentiel à la Cabane en bois rond et sur les plateformes Zoom et Facebook Live. Nous espérons que vous participerez en grand nombre à ce débat centré sur les enjeux et les préoccupations touchant les aînés de Gatineau.

Élection municipale 2025 DÉBAT avec les candidats à la mairie de Gatineau

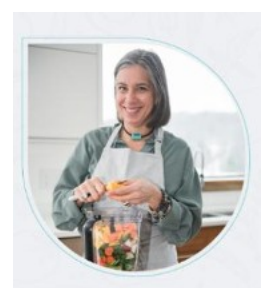


Déjeuner-conférence gratuit le 22 octobre prochain

PLACES LIMITÉES - FAITES VITE POUR VOUS INSCRIRE !

Votre section Outaouais vous invite le **mercredi 22 octobre 2025, de 9 h à 11 h 30**, à un déjeuner-conférence intitulé « **Bien vieillir avec vitalité** » avec Gisèle Cannalonga, coach en santé alimentaire, GiNutriVida. Avec son expertise en maladies métaboliques et en mode de vie sain, Gisèle présentera de nombreux outils pratiques pour aider à reprendre le contrôle de notre santé.

Veuillez noter que le menu du déjeuner sera spécialement conçu pour cette conférence :



- 1 mini crêpe au sarrasin garnie d'épinards et de fromage de chèvre
- 1 porridge préparé la veille au lait d'amande, chia et coulis de bleuets
- 1 œuf à la coque
- Café et thé

Date : Le mercredi 22 octobre 2025 à la Cabane en bois rond, salle Desjardins

Heure : 9 h à 11 h 30 (en français)

Inscriptions : <https://forms.of.ice.com/r/M9tBk4KLpn?origin=lprLink>

Partenaire local en vedette



Dr Mobile, notre fier partenaire local offrant les services de mécanique auto à domicile, dévoile son nouvel emplacement situé au **5, rue Osgoode à Gatineau**. DR Mobile poursuivra le service mobile quelques jours par semaine jusqu'au 1er décembre, puis sera à votre service tout l'hiver au garage à temps plein! Vous avez des questions sur ce partenaire et le rabais offert à nos membres, appelez DR Mobile au 819-918-4447.

Visitez leur [page Facebook](#) pour demeurer à l'affût de leurs activités et promotions.

Pour la liste de nos partenaires locaux, cliquez sur ce lien :

<https://www.federalretirees.ca/fr/sections/quebec/section-outaouais/rabais-a-nos-membres>

Contactez-nous

Vous avez des questions, commentaires ou suggestions? N'hésitez pas à communiquer avec nous au admin@anrf-outaouais.ca ou en appelant au 819-776-4128. Visitez notre [page Facebook](#), notre [site Web](#) et notre [page LinkedIn](#).

Cordialement,

Réal Fortin

Président, Section Outaouais

Avis de non-responsabilité de la Section Outaouais : La Section Outaouais fournit de l'information sur des enjeux, des produits et des services, ainsi que sur des possibilités d'intérêt général à ses membres. Elle ne veut ni appuyer un point de vue particulier, ni cautionner un produit, un service ou une opportunité (y compris les possibilités de bénévolat ou d'emploi) qui pourrait convenir aux membres, mais uniquement porter à leur attention l'information dont elle dispose de façon qu'ils puissent faire leurs propres vérifications.