

# JOURNÉE INTERNATIONALE DES PERSONNES ÂÎNÉES

## Marche : un et un font mille



JEUDI  
**1<sup>er</sup>**  
**OCTOBRE**  
**2026**

**10 h à  
14 h**

**PREMIÈRE ÉDITION À GATINEAU**

*La marche agissons ensemble  
pour le mieux-être des aînées*

### DEUX PARCOURS ACCESSIBLES À TOUS !

Départ et arrivée :  
Chartwell Domaine des Trembles  
250, boul. Saint-Raymond

**— PARCOURS LONG  
1,61 km**

**— PARCOURS COURT  
1,36 km**

### LÉGENDE

- Départ / Arrivée  
Chartwell Domaine des Trembles
- Parcours long : 1,61 km
- Parcours court : 1,36 km
- Toilettes disponibles
- Toilettes à la résidence
- Toilettes au centre  
communautaire des Trembles



**DÉPART / ARRIVÉE**  
**CHARTWELL**  
**DOMAINE DES TREMBLES**  
250, boul. Saint-Raymond



Stationnement au Domaine des Trembles,  
suivre indications aux endroits.

**UNE BELLE JOURNÉE VOUS ATTEND !**

### CHAPITEAU



### MUSIQUE

pour une ambiance  
festive !



### BOÎTES À LUNCH INCLUSES



### KIOSQUE INFORMATIONS ÂÎNÉES (style marché)



**MARCHEZ À VOTRE RYTHME,  
ENSEMBLE,  
C'EST LE PLAISIR !**



### DÉPART

Chartwell Domaine des Trembles  
250, boul. Saint-Raymond  
Gatineau (Secteur Hull)

### INSCRIPTION PAR INTERNET :

[https://www.unetunfontmille.com/  
marche-agissons-ensemble](https://www.unetunfontmille.com/marche-agissons-ensemble)



← Scannez  
pour  
vous inscrire !

*Merci à nos organisateurs*

**AREQ**  
Le mouvement des personnes  
retraitées CSQ

**AQDR**  
Association québécoise de défense  
des droits des personnes retraitées  
et préretraitées

**CHARTWELL**  
résidences pour retraités