

Émondage
TOWER
Tree Services

ÉVALUATION GRATUITE
FREE ESTIMATES
Assurance complète
Fully insured

819.208.3331
www.towertree.ca

Bulletin D'AYLMER

VOLUME 44 | EDITION 39
LE MERCREDI 29 OCTOBRE 2025
WEDNESDAY OCTOBER 29, 2025

VOTRE JOURNAL INDÉPENDANT, VOS ACTUALITÉS LOCALES
YOUR INDEPENDENT NEWSPAPER, YOUR LOCAL NEWS

ABONNEMENT ANNUEL: 80,00 \$ + TX

MW L'EXPERIENCE MARTY WAITE
ÉQUIPE COURTIERES IMMOBILIÈRES

C'EST VU... C'EST VENDU!

RE/MAX DIRECT

819.665.0033
MARTYWAITE.COM

Dernier tour de piste avant le 2 novembre : choisir un maire



LILY Ryan

À quelques jours du scrutin, les trois candidats à la mairie ont présenté leurs engagements en matière d'infrastructures sportives et de culture à Gatineau. Pour les électeurs à la recherche d'un candidat qui se démarque, les engagements et les priorités de chacun peuvent jouer un rôle décisif dans le choix du vote. Dans les dernières éditions, les lecteurs ont pu découvrir les différentes approches

des candidats concernant le transport en commun, le développement urbain, la lutte contre les changements climatiques, la taxation municipale, le soutien du « centre-ville » et l'engagement communautaire.

Les candidats aux 18 postes de conseiller municipal et à la mairie de Gatineau ont travaillé jour et nuit à leur campagne, avec l'aide d'équipes de bénévoles et d'adjoints rémunérés. Mener une campagne électorale est une tâche colossale.

Pour les électeurs, une campagne électorale est l'occasion de remettre les compteurs à zéro et de prendre du recul pour réfléchir à ce que

fait une ville et à la manière dont elle le fait. Sans électeurs, il n'y aurait pas de campagne. Et sans candidats, il n'y aurait pas de campagne non plus. Pour une équipe journalistique, suivre de près tous les aspects d'une campagne est à la fois étourdissant et gratifiant, mais surtout, un honneur.

Consultez l'édition du *Bulletin d'Aylmer* du 5 novembre pour connaître les résultats de l'élection, et la présente édition pour découvrir les engagements des candidats à la mairie en matière d'infrastructures sportives et de culture. Trad. : MET



Les candidats à la mairie Mario Aubé, Rémi Bergeron et Maude Marquis-Bissonnette ont pris part à un débat sur les enjeux touchant la qualité de vie des aînés. Organisé par un regroupement d'associations de personnes âgées et animé par André Thivierge (15 octobre). / Mayoral candidates Mario Aubé, Rémi Bergeron and Maude Marquis-Bissonnette at the all-candidates' debate on issues related to seniors. Hosted by several Gatineau organizations dedicated to servicing seniors and moderated by André Thivierge (October 15).

PHOTOS: CHRISTIAN ROCHEFORT

Last lap to election day: mayoral choices



LILY Ryan

With just days to go until the election, all three mayoral candidates set out their plans for sports infrastructure and culture in Gatineau. In a voter's search for differentiating candidates, these plans are among those with the most impact. In the last editions, readers will have read about the

candidates' differing approaches to public transit, development, climate change prevention, taxation, supporting "downtown" and community involvement.

Candidates for Gatineau's 18 wards and for mayor have worked day and night on their campaigns, alongside teams of volunteers and paid assistants. Running an election campaign is a daunting task.

For voters, an election campaign provides an opportunity to reset, to take a

step back to consider what a city does and how it does it. Without voters, there would be no campaign. And without candidates, there would be no campaign either. For a newspaper team, paying close attention to all aspects is both a whirlwind and an honour.

See the November 5 edition of the *Aylmer Bulletin* for results, and inside this edition for coverage of mayoral candidates' plans for sports infrastructure and culture.

Votre épicerie, une expérience!
Your grocery store, an experience!

African Soul Food

425, chemin Vanier, Gatineau
819 682-6767 | africansoulfood.ca

GATINEAU

AVIS IMPORTANT

Tous les avis publics sont publiés sur le site Web de la Ville. Consultez-les au gatineau.ca.

CENO event explores the science of aging and sleep



Page 10

5^e BARON
MICROBRASSERIE

Fièremment brassée au / Proudly brewed at
55 Principale, Aylmer, Québec

Greg FERGUS
Député | Member of Parliament
HULL-AYLMER

Hull
301-179, prom. du Portage
Gatineau QC J8X 2K5
819 994-8844

Aylmer
181, rue Principale
Gatineau QC J9H 6A6
819 682-1125

CLAIRE GAUTHIER
COURTIER IMMOBILIER INC.

613-292-8267
CLAIREGAUTHIER@REALTOR.CA

EQG
ÉQUIPE CLAIRE GAUTHIER

Maude Marquis-Bissonnette s'engage à relocaliser Unigym aux Galeries Aylmer



Sophie Demers

La mairesse sortante de Gatineau et cheffe d'Action Gatineau, Maude Marquis-Bissonnette, a tenu une conférence de presse aux Galeries Aylmer afin d'annoncer les engagements de son parti en matière d'infrastructures sportives et de culture. Elle était accompagnée de trois candidats d'Action Gatineau, soit Mike Owen (Buckingham), Sonia Ben-Arfa (Lucerne) et Isabelle N. Miron (L'Orée-du-Parc).

Mme Marquis-Bissonnette a annoncé son intention d'appuyer une entente entre le club de gymnastique Unigym Gatineau et les Galeries Aylmer dans les six premiers mois de son mandat afin d'y voir naître une nouvelle palestra. Celle-ci serait aménagée dans les locaux actuellement occupés par la bibliothèque Lucy-Faris et le centre de services d'Aylmer, qui seront réinstallés dans le nouvel édifice Constance-Provost une fois sa construction achevée, vers le début de 2026. Selon la mairesse sortante, la nouvelle palestra était attendue depuis longtemps. Mme Ben-Arfa, candidate du district qui accueillera cette palestra, a applaudi la proposition, indiquant que les besoins en infrastructures



Maude Marquis-Bissonnette accompagnée de candidats d'Action Gatineau lors de l'annonce de ses engagements pour le sport et la culture. De gauche à droite : Sonia Ben-Arfa (candidate dans Lucerne); Maude Marquis-Bissonnette (mairesse sortante de Gatineau et cheffe d'Action Gatineau); Isabelle N. Miron (conseillère municipale sortante et candidate dans l'Orée-du-Parc); Mike Owen (candidat dans Buckingham). / Maude Marquis-Bissonnette, Action Gatineau mayoral candidate and team in Galeries Aylmer, announcing the party's sports and culture platform. From left to right: Sonia Ben-Arfa, Action Gatineau Lucerne candidate, Marquis-Bissonnette, Isabelle N. Miron, L'Orée-du-Parc councillor, and Mike Owen, Action Gatineau candidate for Buckingham. (SD) PHOTO: SOPHIE DEMERS

sportives dans l'ouest sont criants.

À l'autre bout de la ville, Mme Marquis-Bissonnette s'est engagée à réaliser le projet des deux nouvelles glaces pour Buckingham et l'est de la ville. La mairesse sortante a également affirmé sa volonté de doter chaque secteur de la ville d'une patinoire extérieure réfrigérée.

Suite à la page 9

Marquis-Bissonnette commits to supporting Unigym relocation to Galeries Aylmer if re-elected

structure and culture if elected. She was joined by Action Gatineau candidate for Lucerne, Sonia Ben-Arfa along with candidate for Buckingham Mike Owen, and Isabelle N. Miron candidate for L'Orée-du-Parc.

Marquis-Bissonnette announced her plan to support an agreement between the Unigym Gatineau gymnastic club and the Galeries Aylmer within the first six months of her mandate. The plan would be to move Unigym into the location that is currently being occupied by the Lucy-Faris Library and the city service centre, which will be moving back to their old location in the new Constance-Provost building, set to be completed by early 2026. According to the mayoral candidate, a new Unigym has been long-awaited. Ben-Arfa voiced her support, stating that there is a significant need for sports infrastructure in Aylmer.

On the opposite end of the city in Buckingham, Marquis-Bissonnette committed to moving forward with a two-rink arena. The incumbent mayor also said she is committed to getting each area of the city a refrigerated outdoor rink.

Continued on page 9



Sophie Demers
LJI Reporter

Maude Marquis-Bissonnette, current mayor of Gatineau and mayoral candidate for Action Gatineau, held a press conference at the Galeries Aylmer to announce her party's plans for sports infra-

Action Gatineau
actiongatineau.org

Le 2 novembre, votez pour VOTRE équipe à Aylmer

On November 2, vote for YOUR team in Aylmer



Vincent Roy
Aylmer

vincent.roy@actiongatineau.org
facebook.com/VincentRoyAylmer

Sonia Ben-Arfa
Lucerne

sonia.ben-arfa@actiongatineau.org
facebook.com/SoniaBenArfaLucerne

Maude Marquis-Bissonnette
Mairesse de Gatineau

maude@actiongatineau.org
facebook.com/MaudeAlaMairie

Caroline Murray
Deschênes

caroline.murray@actiongatineau.org
facebook.com/CarolineMurrayAylmer

Rachel M. Deslauriers
Mitigomijokan

rachel.deslauriers@actiongatineau.org
facebook.com/RachelDeslauriersMitigomijokan

Mario Aubé promet de convertir le Palais des congrès en complexe sportif



Sophie Demers

En matière d'infrastructures sportives et culturelles, l'Équipe Mario Aubé appuie la reconversion des espaces publics existants à des fins communautaires ou sportives. S'il est élu, M. Aubé prévoit d'élaborer un plan d'affaires pour transformer l'actuel Palais des congrès du centre-ville de Hull en un complexe sportif urbain multifonctionnel. Selon lui, un projet comme celui-ci profiterait aux jeunes, aux personnes âgées et aux travailleurs du centre-ville.

« Le centre-ville de Gatineau doit redevenir un lieu de vie, de travail et de fierté collective », a dit M. Aubé. « Nous voulons créer l'habitude du centre-ville, faire en sorte que les gens y viennent naturellement pour se divertir, bouger, travailler et vivre. Nous voulons un centre-ville habité, animé et accueillant, où chaque citoyen se sent en sécurité et inspiré ».

Le complexe proposé comprendrait des terrains intérieurs modulables pour la pratique du tennis, du pickleball et du badminton, et serait doté d'une surface multi-usage pour le basketball, le soccer et d'autres



Mario Aubé, candidat à la mairie de Gatineau et chef d'Équipe Mario Aubé. / Mario Aubé, Mayoral candidate and leader of Équipe Mario Aubé (SD)

PHOTO: COURTESY

sports collectifs. M. Aubé souligne qu'on y trouverait également des espaces communautaires favorisant de saines habitudes de vie et la cohésion sociale.

« Les besoins du centre-ville sont connus depuis longtemps. Plutôt que de recommencer à zéro, nous voulons transformer un édifice existant et central, en collaboration avec le gouvernement du Québec, pour en faire un moteur de vie active et dynamique », ajoute M. Aubé.

Suite à la page 9

Mario Aubé plans to convert Palais des Congrès into a multifunctional urban sports complex

project like this would serve young people, seniors, and downtown workers.

"Downtown Gatineau must once again become a place to live, work, and take collective pride in," said Aubé. "We want to create a habit of going downtown, to make it a natural place for people to come to have fun, be active, work, and live. We want a lively, welcoming downtown where every citizen feels safe and inspired."

The project would include modular indoor courts for tennis, pickleball, and badminton as well as a multi-purpose surface for basketball and soccer. The mayoral candidate noted that the complex would also include community spaces to promote healthy lifestyles and social cohesion.

"The needs of the downtown area have been known for a long time. Rather than starting from scratch, we want to transform an existing, central building, in collaboration with the Quebec government, into a hub for active and dynamic living," said Aubé.

Action Gatineau recently announced that they will support the partnership between Galeries Aylmer and Unigym to eventually create a gymnastics gym once the library moves to its new building.

Continued on page 9



Sophie Demers
LJI Reporter

When it comes to their platform on Sports infrastructure and culture, Équipe Mario Aubé is in favour of existing public spaces being repurposed for community or sports use. The team announced that, if elected, they plan to develop a business plan to transform the Palais des Congrès into a multifunctional urban sports complex. Mayoral candidate Mario Aubé says a





ÉQUIPE

MARIO AUBÉ

LE CHANGEMENT C'EST NOUS ET C'EST MAINTENANT !




MARIO AUBÉ

MAIRIE DE GATINEAU

Payé et autorisé par Michel Déziel, représentant et agent officiel.

Ah! Je me souviens...



DIDIER PÉRIÈS

Mais justement, je ne peux pas me souvenir, parce que je ne vivais pas au Québec à cette époque. À 10 ans près, j'aurais pu connaître ce moment historique qui, en tant que Français, épris des valeurs de la Révolution française et d'humanisme, a toujours attisé ma curiosité. Alors que partout au Québec, nous allons voter pour nos conseillers municipaux et nos futurs maires, nous nous souvenons du deuxième référendum sur l'indépendance, il y a 30 ans.

La question qui me tarabuste est la suivante : et s'il avait été gagné par le camp du « Oui » par 50 000 voix, comme ce fut le cas pour le « Non », que se serait-il passé? Vous me direz que c'est de l'histoire-fiction, que se poser la question et y répondre ne servira à rien, que c'est chose du passé. Cependant, le fait est que le résultat chiffré en lui-même n'a pas été discuté; les tenants de l'indépendance, de vrais démocrates, ont accepté que 50 virgule et quelques pour cent constituent une majorité. Une majorité absolue, en fait. Le camp adverse en aurait-il fait de même? Je reformule : le cas échéant, aujourd'hui (ou demain),

l'accepterait-il?

D'ailleurs, qui se trouvait dans l'opposition à la souveraineté, à l'époque? Les mêmes que maintenant? Tous les Canadiens, y compris des Québécois, convaincus qu'on ne peut se séparer sans risquer une implosion du Canada. C'est un risque. Toutes les minorités francophones des autres provinces, qui, sans le Québec, seraient encore plus isolées et vouées peut-être à disparaître à moyen terme. Ah, j'oubliais, tous les « amoureux » du Québec, certains se découvrant tels lors du fameux love-in (ou « Unity rally ») soutenu notamment par les rabais d'Air Canada ou VIA rail et par plusieurs dépenses électorales déguisées. Le Directeur des Élections l'a reconnu, mais évidemment, trop tard pour invalider les résultats; on ne saura jamais dans quelle mesure cela a pu changer la donne. Selon plusieurs, l'afflux massif de supporters du ROC, aurait au contraire renforcé la position indépendantiste.

En ce qui me concerne, il paraît improbable qu'un seul événement ait joué un rôle si décisif. Seul, non, mais si l'on y ajoute la campagne de peur et de dénigrement qui avait précédé... Par ailleurs, N'oublions pas que le droit des peuples

à disposer d'eux-mêmes demeure, certes une aspiration naturelle, mais aussi un droit humain fondamental. Et quoi qu'on en dise, combien de personnes le modèle social-démocrate hérité de la Révolution tranquille a-t-il soigné, éduqué, cultivé? Que nous reste-t-il de cela un demi-siècle plus tard? Anglo, Franco, allophones, tout le monde en a profité, je crois. Peut-on pérenniser ces acquis au sein du cadre fédéral canadien?

Si vous trouvez que ce sujet est périmé, comme du bon lait ayant tourné, alors imaginez des partis qui en feraient encore leur cheval de bataille? PQ et PLQ, comme au bon vieux temps, nous voilà revenus 30 ans en arrière. On pourrait même les confronter et leur rappeler qu'à moins de vouloir jouer cette carte par électoralisme, il y a plus urgent à régler... L'anxiété, l'incertitude généralisée que nous vivons, la menace américaine, qui peut justifier la peur d'être noyés dans un 51^e état ou le désir de rester entre nous, plus solides, plus « tricotés-serrés », sont-ce là des raisons suffisantes pour relancer la discussion sur l'indépendance du Québec?

A Stark Choice for Mayor



IAN BARRETT

The outcome of the election for mayor will have very noticeable effects on our daily lives. We're presented with two distinct visions.

Maude Marquis-Bissonnette and her party, Action Gatineau, propose an activist agenda, tackling the city's problems with an expansionist vision of what a municipal government can do. They see the need for the city to be as inclusive as possible, and propose making the housing crisis a priority. A major part of their strategy is to create more affordable housing, creating citizen coalitions. She wants to expand on the 1300 affordable housing units that have been built under previous administrations, with a goal of 1500 more to come. Yet Action Gatineau has also rejected projects where they didn't see enough public support. Perhaps the most well known of these is the project that the National Capital Commission proposes for the Ruisseau de la Brasserie, where there were to be hundreds of units built on the federal land along the creek. However, following public demonstrations her administration prefers to keep it as a green space.

Other proposals from Ms. Marquis-Bissonnette include widening Vanier Road, continuing with a development tax to help fund future neighbourhood projects, and advancing the tramway file. Roads would receive substantial investments as well. She would focus on security, a concept that encompasses the housing crisis, homelessness, and general safety, particularly involving traffic around schools.

The other candidate polling well is Mario

Aubé. His proposals tend to be more focused on fiscal discipline, with priorities being basic municipal services like paving roads, garbage collection and snow removal. He proposes caps on municipal taxes, and would focus on bringing back express buses as opposed to continuing with a tramway. Although he plans more development in Gatineau's eastern regions, he feels that the west has already been developed to its full capacity, at least until infrastructure catches up. He generally speaks of better planning, and better efficiency for all aspects of how the city is run. He would also like to see more municipal revenue come from tourism.

The outcome of this election may well depend on who comes out to vote. A 40% participation rate is considered high for municipal

elections, despite the outcomes having so many direct impacts on our daily lives. Action Gatineau has been leading in the polls, but they tend to draw a significant amount of their support from younger residents, who are also less likely to vote on election day. In 2021 polls were also favourable to Action Gatineau, but in the end not enough of their supporters came out to vote, and they finished second in the race for mayor. It's extremely hard to predict what will happen this time around as well. The STO strike looked like it could have a major impact on the election, but it was quickly resolved. Voters may see Ms. Marquis-Bissonnette as having quickly resolved the strike, or be frustrated that it happened in the first place. All we can do is wait for election night to see who wins.



par Pam Taylor

Bulletin D'AYLMER

819 684-4755
info@bulletinaylmer.com
181, rue Principale, Unité C10
Gatineau QC J9H 6A6



Éditeurs | Publishers
Sophia Ryan et Lily Ryan

Rédacteur | Editor
Lily Ryan

Directrice | Operations Manager
Lily Ryan

Consultante | Business Consultant
Lynne Lavery

Comptes | Accounts
Enel Polinice

Petites annonces | Classifieds
Dominique Leclair
classifieds@bulletinaylmer.com

Étiquetage | Labelling
Melissa Mercer

Administration
Joseph Ménard-Hudson

Publicité | Advertising
pub@bulletinaylmer.com

Représentants publicitaires
Advertising Consultants
Jerry Alary, Brenda McGuire, Mélanie Ward

Directrice de la production
Production Manager
Tanya Laframboise
production@bulletinaylmer.com

Chroniqueurs | Columnists
Didier Périès, Ian Barrett, Katharine Fletcher, Brian Rock

Journalistes | Journalists
Marie-Eve Turpin, Reuel S. Amdur, Sophie Demers, Mélissa Gélinas, Greg Newing, Tashi Farmilo

Community Outreach
Sandra Worsch

Internes | Interns
JD Potie, Sports Reporter
Jude Osmond
Nathan Quesnel-Girard

Photographe | Photographer
Chris Rochefort, Michel Gosselin, Patricia Cassidy, Colin Clarke, Josh Radmore, Studio Aylmer

Correction et traduction
Correction and translation
Mary Baskin, Marie-Eve Turpin, Roxane Guilbault, Lionel Tessier

Gestionnaire de contenu web
Web Content Manager
Alana Repstock

Livraison | Delivery
Denise Lepine, Melissa Mercer



LA PAGE DE JACK COUTURE

LETTRES À L'ÉDITEUR | LETTERS TO THE EDITOR

Nouveau sommet : plus de 94000 demandes d'aide alimentaire chaque mois pour Moisson Outaouais et ses 51 organismes

Moisson Outaouais constate avec inquiétude une nouvelle hausse des demandes, alors que le Bilan - Faim 2025 révèle que l'insécurité alimentaire ne faiblit pas, mais continue plutôt de gagner du terrain.

Le nombre de demandes aux quelles Moisson Outaouais et ses organismes répondent chaque mois franchi 94 036, soit une hausse de 48 % en 4 ans — une pression persistante sur notre réseau.

Le Bilan - Faim 2025 signale une situation préoccupante en Outaouais :

- Le nombre de personnes aidées qui occupent un emploi a doublé en 4 ans.
- Les enfants représentent le tiers de la clientèle desservie.
- En mars 2025, 162 785 kg de nourriture ont été distribués, une hausse de 16 % par rapport à 2024.

Aujourd'hui, l'insécurité alimentaire népargne plus personne, tant qu'on ne s'attaquera pas aux racines de la pauvreté, la faim continuera de croître.

Le coût des logements en Outaouais explique en grande partie cette tendance alarmante.

Les organismes de Moisson Outaouais à pleine capacité

Les 51 organismes affiliés du réseau de Moisson Outaouais forment la première ligne de défense contre la faim — et cette ligne est entrain de craquer.

En 2025, ces organismes ont répondu chaque mois à plus de 94 000 demandes d'aide alimentaire un volume inédit qui met à rude épreuve leurs ressources humaines et matérielles.

Malgré les efforts constants et la solidarité de la population, la majorité des organismes ont manqué de denrées cette année, la demande augmente sans relâche, et les tablettes se vident plus vite qu'elles ne se remplissent.

Avec la demande qui ne cesse d'augmenter et les hausses anticipées, nous voyons venir les enjeux de capacité. Ce sont non seulement les denrées qui manquent, mais aussi les ressources humaines et matérielles pour répondre à de tels niveaux de demande.

*Marie - Pier Chaput,
Moisson Outaouais*

Écrivez-nous par courriel !

Expédiez-nous vos commentaires, vos idées ou vos questions par courriel. Il nous fera plaisir de recevoir votre correspondance. Vous devez signer votre lettre et inclure vos coordonnées complètes. C'est gratuit! Faites parvenir votre matériel au rédacteur en chef: info@bulletinaylmer.com

Say your piece!

Get your opinion out where it counts — via a "Letter to the Editor". This is a free means to talk to your neighbours, municipal leaders and other politicians — to the world around us. Simple as an email or dropping your letter at our offices [see coordinates on page 4]. All letters must be signed and must include your coordinates. Send your email to the Editor: info@bulletinaylmer.com

Scratching my head about mayoral race

The statements made by mayoral and councillor candidates as published in the Aylmer Bulletin leave me scratching my head about what they really hope to accomplish if elected. So many claims are pure pabulum. Generalizations that do not mean much, although they have a certain panache about being relevant.

As a resident of Gatineau I would like to see any candidate make a clear statement that their main objective in getting elected is to streamline and make effective the public transportation system in Gatineau, and between Gatineau and Ottawa. Fix the system. Make it fast, affordable and efficient.

The housing crisis which has made too many people homeless and has made home ownership a distant unreachable dream for younger people starting families is not addressed and made a priority in these candidate claims. We have watched devel-

opers build huge buildings, but there has been no effort in making life affordable for those less well off. Are developers shaping the future of Gatineau, or will it be citizen oriented politicians?

For fifty years it has been claimed that more development will reduce taxes, provide better roads, increase the efficacy of the infrastructure needed by citizens. Development has occurred at a dazzling speed, but the pay-off for citizens has been lost in the dust.

Forget the "I am a good listener", "I want to make Gatineau a more humane city", "I deeply believe in the future of Gatineau". These sentiments don't make communities, and they do not convey ideas that are badly needed.

*Carl Hager
Gatineau, QC*

Letters to the Editor Guidelines:

To make sure your letter is published:

All letters must be signed with a phone number (not published). Any language is acceptable ... but be clear, civil, and not rude. All letters are edited for grammar, punctuation, spelling, etc, and for length. Expect your letter to be edited. No personal attacks, nor promotional pieces for political candidates or parties accepted

The Editor



Alliance Parc Deschênes

Toute une collecte !

Le dimanche 19 octobre dernier avait lieu la corvée de nettoyage automnale du parc Deschênes, organisée par l'Alliance avec la participation de membres de l'Agence bassin versant des sept.

Bénéficiant d'une température presque estivale, les participants ont ramassé environ 230 kilos de déchets de toutes sortes au cours de la matinée.

C'est ahurissant de voir la quantité et le type de détritus que des gens viennent jeter dans la forêt. Des cannettes, des emballages, des contenants, une vieille chaise, un lave-vaisselle commercial et un vieux lit sont quelques-uns des objets qui ont été trouvés sur les lieux.

À une époque où nous devons nous unir pour contrer la pollution et protéger l'environnement, c'est incompréhensible que certains continuent de jeter leurs ordures un peu partout, alors qu'il existe des mécanismes de récupération à cette fin.

Sincères remerciements à tous les participants. Grâce à vous, la forêt se portera mieux cet hiver!



found on site.

At a time when we need to come together to combat pollution and protect the environment, it is incomprehensible that some people continue to dump their trash everywhere, when there are mechanisms in place for recycling.

Sincere thanks to all the participants. Thanks to you, the forest will be better off this winter! (Trans)

What a haul!

On Sunday, October 19, the Alliance organized its annual fall cleanup of Deschênes Park, with the help of members of the Agence bassin versant des sept.

Blessed with almost summer-like weather, participants collected approximately 230 kilograms of all kinds of trash during the morning.

It is staggering to see the quantity and type of trash that people throw away in the forest. Cans, packaging, containers, an old chair, a commercial dishwasher, and an old bed are just some of the items that were

Reopen Marineland

The fate of 30 beluga whales at Marineland in Niagara Falls is uncertain, following the federal government's decision to block their transfer to an amusement park in China. Minister Joanne Thompson claimed it would be wrong to continue using marine mammals for entertainment, yet offered no viable solution for the whales' future care. When Marineland asked for federal funding, she dismissed it as "inappropriate," suggesting the province should step in.

Meanwhile, Ontario Premier Doug Ford — who claims to be an "animal lover" — criticized the whales' living conditions while

simultaneously pushing to ship them overseas. His mixed messages and the quiet push to redevelop Marineland's land for private interests raise serious questions about motivations. After all, it was his government's incessant fining, encroaching inspections and costly legal battles that pushed Marineland to close.

Let's be honest: the real issue is not the captivity of animals born and raised in facilities like Marineland, but the lack of funding after provincial inspectors, animal rights activism and restrictive federal laws forced the park to close. If the park were allowed

to reopen, with proper oversight, these animals could continue performing in shows — something many appear to enjoy, even off-stage, as they continue to do their normal stunts with their trainers.

Some argue marine mammals must be free, but animals have long served human purposes — for food, warmth, work, companionship, and yes, entertainment. Dolphins and belugas are intelligent and social. Performing can stimulate them and strengthen bonds with their trainers.

Rather than ban all marine shows, the government should support ethical,

well-regulated facilities. If whales are indeed suffering, then reopening Marineland with better care standards would allow them to live out their days with purpose — and under professional watch.

Instead of moralizing, let's offer solutions. That includes compensating Marineland for the closures, revising federal laws that restrict responsible animal performance, and recognizing the role these shows play in education, conservation, and joy — especially for children.

**Robert Nelly
Davidson**

Making political hay out of basic city duties

Does anyone else find it weird that city officials make a big deal out of simply doing their base-line jobs? In a recent edition of the Bulletin, there was an article about the public works on Lucerne Boulevard. Did the city councillors really gather to make a public announcement about the start of the road works? I thought the basic responsibilities of municipalities are road works, clearing snow, waste pick-up - that kind of city management.

So why would the city councillors make a big deal about that? What's next? A photo

op with city councillors showing off how a sidewalk gets cleared? I never understood why the villages amalgamated into the big city of Gatineau. Aylmer lost so many city assets when the good skating rink-clearing machines got sent to other parts of the city. And now councillors shine the spotlight on themselves for doing their jobs?

Someone get a podium for my dental hygienist! He cleaned my teeth, that must be front page news, right, Bulletin team?

**Jordan Desjardins
Aylmer**

BULLETINAYLMER.COM

Erratum :

Une erreur s'est glissée dans l'édition du 22 octobre du *Bulletin d'Aylmer*. Nous avons par erreur inscrit le nom de Vincent Roy en haut de l'article concernant la candidate aux élections municipales Sonia Ben-Arfa (page 5). Mme Ben-Arfa est la candidate d'Action Gatineau dans Lucerne. Nous nous excusons pour tout inconvénient que cela aurait pu causer. (Trans.: BA)

- La rédaction

Erratum:

An error slipped into the October 22 edition of the *Aylmer Bulletin*. We erroneously put Vincent Roy's name at the top of the article about municipal elections candidate Sonia Ben-Arfa (Page 5). Ms Ben-Arfa is the candidate for Lucerne on the Action Gatineau ticket. We apologize for any inconvenience this may have caused.

- The editor



NOUS SOMMES À LA RECHERCHE D'UN (E)

TECHNICIEN (NE) EN ADMINISTRATION

15 HEURES / SEMAINE • SALAIRE : 27,50\$ / HEURE

LUNDI AU VENDREDI DE 9h À 12h

(TRAVAIL AU BUREAU)

QUALIFICATIONS :

- D.E.P.
- COMPTABILITÉ ET TENUE DE LIVRES
- CONNAISSANCE EN INFORMATIQUE (TRAITEMENT DE TEXTES, CHIFFRIER ÉLECTRONIQUE, BASE DE DONNÉES)
- BILINGUE (Français essentiel)

S.V.P. ENVOYER VOTRE C.V. À :

terrasse.eardley@bellnet.ca

Merci aux candidats (es)



Hommage bénévolat- Québec

**Un prix distinctif
pour des gens
de cœur**

Proposez une candidature
Quebec.ca/prixbenévolat

Date limite d'inscription : 5 décembre 2025

Votre
gouvernement

ACTION
BÉNÉVOLE
QUÉBEC

En collaboration avec

fcaq

RESEAU DE
ACTION BÉNÉVOLE
DU QUÉBEC

Québec

Vieux-Aylmer : préserver l'âme, préparer l'avenir

L'APICA veut renforcer les liens entre la Ville, les commerçants et la communauté pour assurer la vitalité de la rue Principale

Louise **Rousseau**

**Directrice générale
APICA**

Le Vieux-Aylmer a ce quelque chose de rare : une âme.

Une rue où chaque façade raconte une histoire, où les commerçants connaissent leurs clients, et où la vie locale se tisse au quotidien. Mais derrière ce charme patrimonial se joue un enjeu crucial : garder cette rue vivante, actuelle et prospère, sans perdre ce qui fait son identité.

Depuis plus de 40 ans, l'APICA veille sur la vitalité économique du secteur Aylmer. Elle soutient, rassemble et représente les gens d'affaires qui font battre le cœur du Vieux-Aylmer. Aujourd'hui, alors que Gatineau déploie sa nouvelle politique de développement commercial, l'heure est à la collaboration et à l'action concertée.

Les chiffres parlent d'eux-mêmes : près de 3 millions de visites ont été enregistrées dans la zone Aylmer en 2023, dont 94 % de visiteurs locaux. Et 93 % des citoyens estiment qu'il est important de dynamiser la rue Principale. Ce fort attachement démontre que le Vieux-Aylmer demeure un lieu de fierté, de rassemblement et d'identité.

Bien sûr, des défis persistent : diversité commerciale à élargir, animation à renforcer, meilleure harmonisation des aménagements. Mais les atouts sont considérables : un patrimoine remarquable,

des commerces indépendants, une clientèle fidèle et un fort sentiment d'appartenance.

C'est dans cet esprit que l'APICA souhaite poursuivre sa collaboration avec la Ville de Gatineau. Forte de sa connaissance du terrain et de ses liens directs avec les entrepreneurs, elle est particulièrement bien placée pour :

- Renforcer la synergie entre la Ville et les acteurs du milieu, afin d'assurer une gestion concertée des projets et des événements ;
- Soutenir la vitalité commerciale en favorisant une offre diversifiée, accessible et à échelle humaine ;
- Mieux desservir toutes les entreprises du Vieux-Aylmer, qu'elles soient sur la rue Principale ou dans ses rues adjacentes.

Préserver l'âme du Vieux-Aylmer, c'est protéger ce qui fait sa singularité.

Préparer son avenir, c'est miser sur une vision commune, partagée entre la Ville, les commerçants, les citoyens et l'APICA.

C'est ainsi que la rue Principale pourra continuer d'être le cœur battant d'un quartier où l'histoire, l'économie et la vie locale s'épanouissent ensemble.

Et vous, que souhaitez-vous voir ouvrir dans le secteur Aylmer?

Répondez directement sur la page d'accueil <https://apica.ca>

Descendez sur la page, vous pourrez nous faire connaître votre opinion.

Browsing the *Bulletin's* Archives

Remember When...

Aylmer had a one-man police force



Delbert Dumoulin served double duty as Aylmer's police and fire chief from 1926-41. Dumoulin was the only full-time staffer in either department during those years. At that time, volunteers made up the rest of the fire brigade. The then Aylmer City Hall at 120 rue Principale (now the Aylmer Public Library) included jail cells, a fire hall at the building's west end and a horse in a stable out back. Shown here at his office desk about 1930, Dumoulin died in 1959 at the age of 69. If you have old photos of Aylmer to share, please stop by the BULLETIN, at 105 Principale, or call 684-4755. (Photo courtesy V.J. Soulière)

Remember When... Aylmer had a one-man police force—Le 30 août 1990

NOW OPEN

**GEORGE AYOUB'S
LES CHEVALIERS
RESTAURANT**



GEORGE
offers a warm
welcome to all
and especially to all
his friends from
his 30 years service
at Glenwood Restaurant

51 COURT ST.
684-2666

George Ayoub's LES CHEVALIERS Restaurant—Le 13 septembre 1990

**Book an appointment to browse the
archives in office: 819 684-4755**

Section compiled by: Alana Repstock



ÉVÉNEMENTS | EVENTS

RÉSERVEZ VOS ÉVÉNEMENTS DÈS MAINTENANT
FÊTES DE NOËL, MARIAGES, CÉLÉBRATIONS DE LA
VIE ET PLUS ENCORE

BOOK YOUR EVENTS NOW
CHRISTMAS PARTIES, WEDDINGS, CELEBRATIONS
OF LIFE & MORE

JENNA@THEBRITISH.CA

71 RUE PRINCIPALE, OLD AYLME, J9H 3L6

Bulletin D'AYLMER

**MERCI DE SOUTENIR VOTRE JOURNAL LOCAL!
THANK YOU FOR SUPPORTING
YOUR LOCAL NEWSPAPER!**

LES CHIENS DOGS d'/of Aylmer

par/by Alana Repstock

Ruby,
5 ans | 5,
épagneul springer
anglais | English
Springer Spaniel.
Propriétaire | Owner:
David



Hugo,
5 ans | 5,
épagneul springer anglais
| English Springer Spaniel.
Propriétaire | Owner:
David



Kara,
1 an | 1,
Golden Retriever.
Propriétaire | Owner:
Marie



Alys,
4 ans | 4,
Golden Retriever.
Propriétaire | Owner:
Marie



Casey,
12 ans | 12,
race mixte inconnue
| unknown mix.
Propriétaire | Owner:
Alison

Faites-nous parvenir la photo de votre chien via Facebook et Instagram à @bulletinaylmer ou par courriel à a.repstock@bulletinaylmer.com. La série sur les chiens d'Aylmer est également publiée sur notre chaîne YouTube: www.youtube.com/@bulletinaylmer. Send your dog's photo to: @bulletinaylmer on Facebook and Instagram or by email to a.repstock@bulletinaylmer.com. We have a new YouTube channel where we are posting the Dogs of Aylmer series: www.youtube.com/@bulletinaylmer

Rémi Bergeron présente sa vision de la collaboration entre Gatineau et ses organismes



Sophie Demers

Rémi Bergeron, candidat indépendant à la mairie de Gatineau, a expliqué que son plan pour soutenir les sports consiste à créer un programme de soutien pour tous les organismes de Gatineau par le biais d'un protocole d'entente. Le candidat a précisé que chaque organisme signerait une entente avec la Ville détaillant l'aide fournie par celle-ci en réponse aux demandes de l'organisme. Il a ajouté que cette entente comprendrait également un plan permettant aux organismes de mieux informer leurs membres des mesures que la Ville prévoit de prendre pour maintenir et améliorer les services.

Questionné sur l'engagement pris par Action Gatineau d'appuyer une entente éventuelle entre Unigym et les Galeries Aylmer pour l'aménagement d'une palestre dans le centre commercial après le déménagement de la bibliothèque Lucy-Faris dans ses nouveaux locaux, M. Bergeron s'est dit favorable à de telles ententes avec le secteur privé, à condition qu'il y ait de la transparence envers le public. Il a ajouté que les Galeries Aylmer sont la propriété du Groupe Heafy, qui, selon lui, est soutenu par certains membres d'Action Gatineau, et qu'une telle entente pourrait générer des revenus supplémentaires pour l'entreprise.

Le candidat indépendant est enthousiaste à l'idée de soumettre la candidature des Olympiques de Gatineau pour que la ville accueille la Coupe Memorial 2028, ajoutant que toute personne en poste à la mairie de Gatineau serait favorable à



Rémi Bergeron, candidat indépendant à la mairie de Gatineau. (SD)

PHOTO : GRACIEUSE TÊTE

l'idée. « Je suis un amateur de hockey depuis mon enfance et j'appuie tous les joueurs de la Ligue de hockey junior Maritimes Québec (LHJMQ) dans leur quête pour accéder à la LNH. Mon équipe préférée est les Canadiens de Montréal et mes joueurs préférés étaient Jean Béliveau, Guy Lafleur et Guy Carbonneau ». Trad. : MET

Bergeron details vision for collaboration between Gatineau and community organizations



Sophie Demers
LJI Reporter

Rémi Bergeron, the independent mayoral candidate for Gatineau, says that his plan for supporting sports and culture is to create a support program for all organizations through a memorandum of understanding. Bergeron said that each organization would sign an agreement with the city that would detail how the city is supporting them and the organization's requests. He noted that this would also include "a plan to enable organizations to better inform their members about what the city plans to do to maintain and improve services."

When asked about Action Gatineau's plan to support an agreement between Unigym and Galeries Aylmer, allow-

ing the gymnastics club to open a new gym once the Lucy-Faris Library moves to its new building. Bergeron said that he is in favour of agreements with the private sector to provide service if there is transparency with the public. The candidate highlighted that Galeries Aylmer is owned by the Heafy group, which he says is supported by some members of Action Gatineau, and that this agreement could generate more income for the Heafy group.

The independent candidate said that he would also support campaigning for the 2028 Memorial Cup to be hosted in Gatineau. He said that any Gatineau mayor would support this idea. "I have been a hockey fan since I was a child, and I support all QMJHL players so that they can advance to the NHL. My favourite club is the Montreal Canadiens, and my favourite players were Jean Béliveau, Guy Lafleur, and Guy Carbonneau."



Émondage
TOWER
Tree Services

819.208.3331
www.towertree.ca

ESTIMATION GRATUITE
FREE ESTIMATES
Assurance complète
Fully insured

- Élagage
- Abattage
- Plantation
- Taille de haies
- Détection des maladies
- Essouchement
- Trimming
- Tree Removal
- Tree Planting
- Hedge Trimming
- Disease Detection
- Stump Removal

VISA MasterCard

>200527_08

Maude Marquis-Bissonnette s'engage à relocaliser Unigym aux Galeries Aylmer

Suite de la page 2

Avec la hausse des températures et les hivers moins rigoureux, cette infrastructure permettrait aux patinoires de rester ouvertes plus longtemps.

D'ailleurs, tel que prévu dans le plan de réaménagement du parc des Cèdres, un projet pilote visant à tester le concept de patinoire réfrigérée y est en cours. Ceci implique la location d'équipement spécialisé par la Ville, avec la possibilité d'une acquisition définitive si le projet pilote s'avère concluant. Selon Mme Marquis-Bissonnette, la Ville sera ensuite en mesure de déterminer les emplacements les plus appropriés pour ériger ce type d'infrastructure dans les autres secteurs de la ville.

La candidate à la mairie a également annoncé

qu'elle appuie activement la candidature des Olympiques de Gatineau et de la Ville pour l'accueil de la Coupe Memorial en 2028. Au-delà du hockey, elle estime que l'événement rehausserait la visibilité de Gatineau, en plus d'engendrer des retombées économiques et touristiques importantes.

Concernant la culture, Mme Marquis-Bissonnette a dévoilé les priorités d'un prochain mandat éventuel. Elle souhaite appuyer la mise en place du Musée régional de l'Outaouais, augmenter les contributions financières aux organismes culturels, assurer l'animation de la place Laval à longueur d'année, poursuivre les efforts sur les artères principales des secteurs et, finalement, terminer le plan particulier d'urbanisme (PPU) et l'inventaire du patrimoine bâti de Buckingham. *Trad. : MET*

Mario Aubé promet de convertir le Palais des congrès en complexe sportif

Suite de la page 3

Du côté d'Action Gatineau, Mme Marquis-Bissonnette a exprimé son appui à une éventuelle entente entre Unigym et les Galeries Aylmer pour l'aménagement d'une nouvelle palestre dans l'espace actuellement occupé par la bibliothèque Lucy-Faris, une fois que celle-ci aura déménagé dans l'édifice Constance-Provost. L'Équipe Mario Aubé a également pris connaissance du projet d'Unigym et y est favorable.

« Il s'agit d'une excellente occasion de bonifier l'offre sportive pour les jeunes et les familles d'Aylmer, tout en donnant une nouvelle vie à un bâtiment central. C'est exactement le type de réutilisation intelligente et durable que nous souhaitons encourager », a lancé M. Aubé.

Son parti appuie l'idée de proposer la candidature des Olympiques de Gatineau pour accueillir la Coupe Memorial de hockey en 2028. Ce serait, selon lui, « une vitrine exceptionnelle pour notre ville, nos athlètes et toute la région de l'Outaouais ».

Enfin, l'Équipe Mario Aubé a réitéré sa volonté d'améliorer les activités sportives et culturelles à Gatineau, ce qui passe par le soutien aux organismes sportifs et culturels dans tous les districts et l'accélération des travaux de modernisation des infrastructures sportives et culturelles désuètes. Le parti privilégiera les investissements dans des événements communautaires et la promotion du riche patrimoine de Gatineau, dans le but de stimuler l'économie locale et d'attirer les visiteurs.

Marquis-Bissonnette commits to supporting Unigym relocation to Galeries Aylmer if re-elected

Continued from page 2

With temperatures rising and winters not as cold, this infrastructure would allow for rinks to stay open longer throughout the season.

Gatineau has already started a pilot project at Parc des Cèdres and is part of the park's development plan. The city is renting specialized equipment for this project. According to Marquis-Bissonnette, this will allow the city to evaluate best options for offering this type of facility in other areas of Gatineau.

The mayoral candidate said she is also actively working with the Gatineau Olympics

organization to campaign to have Gatineau host the 2028 Memorial Cup. She said this will bring visibility to the city, as well as tourism and economic benefits.

With regard to culture, Marquis-Bissonnette promised to support the creation of the Musée Régional de l'Outaouais, increase contribution to cultural organization, ensure activities are held year-round at Place Laval, and support main streets in all areas of the city. Finally, she committed to completing the special urban planning program and inventory for Buckingham's heritage buildings.

Mario Aubé plans to convert Palais des Congrès into a multifunctional urban sports complex

Continued from page 3

Équipe Mario Aubé stated that Unigym also presented their plan to them and that they are in favour of the plan.

"It represents a great opportunity to strengthen sports offerings for young people and families in Aylmer, while giving new life to a central building. This is exactly the kind of smart and sustainable reuse we want to encourage," said Aubé.

The party also supports campaigning for Gatineau to host the Memorial Cup in 2028, which they state would be "an exceptional showcase for our city,

our athletes, and the entire Outaouais region".

In addition, the party stated that they plan to support sports and culture in Gatineau more broadly and actively by supporting sports and cultural organizations in all districts and accelerating the modernization of the aging sports and culture infrastructure. Équipe Mario Aubé noted that, to support the economy and attract tourism, the party is focusing on targeting investments supported by community-building events and promoting Gatineau's heritage.

#NewsMatters



The Quebec Community Newspaper Association urges all English-speaking Quebecers to support your local English papers.

If you can...

Subscribe to your paper.

Gift a subscription to a friend or neighbour.

Urge local merchants to advertise.

Urge your town officials to advertise public notices in them.

Supporting local media is so much better than losing local media.

Funded by the Government of Canada

Canada

APICA présente son membre de la semaine



CUISINE INDIENNE AUTHENTIQUE ET METS CANADIENS ET INTERNATIONAUX

819-661-5113

PRÊT À BÂTIR • BUILDING LOTS

1 HEURE D'OTTAWA • 1 HOUR FROM OTTAWA

\$29,000 et +

& up

FINANCEMENT DISPONIBLE / FINANCING AVAILABLE



DreamyEstates.ca

WWW.BULLETINAYLMER.COM

La Grande marche 2025 connaît un succès éclatant



Méliissa Gélinas

Organisée par le Grand défi Pierre Lavoie en collaboration avec la Fédération des médecins omnipraticiens du Québec (FMOQ) et avec la participation de Rio Tinto et du gouvernement du Québec, la 11^e édition de La Grande marche s'est tenue simultanément dans 120 villes du Québec les 17, 18 et 19 octobre.

L'édition de cette année a vu une mobilisation exceptionnelle, avec près de 96 000 participants inscrits sur onmarche.com. De ce nombre, 1 303 provenaient de quatre municipalités de l'Outaouais (Val-des-Monts, Chelsea, Papineauville et Blue Sea). Aussi, plus de 800 médecins de famille y ont pris part, dont 35 de l'Outaouais.

Dans le cadre de La Grande marche, 120 villes aux quatre coins de la province, dont

Saguenay, Québec et Montréal, proposaient des parcours de 5 km accessibles à tous. Les marcheurs avaient également la possibilité de participer de la maison, à leur rythme et au moment de leur choix durant les trois jours de l'événement.

« Cette fin de semaine, des milliers de Québécois ont pris du temps pour prendre soin d'eux », s'est réjoui Pierre Lavoie, cofondateur du Grand défi Pierre Lavoie. « En marchant, ils ont choisi de ralentir, de respirer et d'investir dans leur santé. Ce temps qu'on s'offre, c'est un cadeau inestimable – pour soi, et pour notre avenir collectif ».

Depuis 11 ans, la FMOQ et le Grand défi Pierre Lavoie s'unissent dans le but de sensibiliser les Québécois à l'importance d'adopter de saines habitudes de vie. La Grande marche est un événement prescrit par les médecins de

famille du Québec afin de promouvoir l'importance et l'efficacité de l'activité physique dans la prévention de nombreuses maladies.

Rappelons que toutes les personnes inscrites sur onmarche.com couraient la chance de remporter l'un des 50 manteaux « Grand marcheur ». Le tirage au sort a eu lieu le 20 octobre.

À PROPOS DU GRAND DÉFI PIERRE LAVOIE

C'est en 1999 que Pierre Lavoie lance le premier défi au Saguenay-Lac-Saint-Jean dans le but de sensibiliser la population de sa région à l'acidose lactique, une maladie génétique rare qui a emporté deux de ses enfants, ainsi que d'amasser des fonds pour la recherche médicale. Il parcourt seul à vélo une distance de 650 km en 24 heures. Pour ce premier défi, M. Lavoie amasse 25 000 \$, et ce, sans aucune publicité.

Grâce à ses talents d'orateur et sa grande endurance, M. Lavoie fait de son défi un événement majeur dans sa région, et celui-ci connaît un tel succès que l'expérience est répétée en 2000, 2002 et 2005. Ces trois éditions subséquentes du défi permettent d'amasser respectivement 89 000 \$, 152 000 \$ et 300 000 \$. C'est alors que M. Lavoie se met à rêver encore plus grand, souhaitant étendre son défi à l'échelle de la province pour sensibiliser les élèves de niveau primaire à adopter de saines habitudes de vie. Le projet voit le jour en 2008 sous le nom de Grand défi Pierre Lavoie.

Depuis, Pierre Lavoie s'est associé avec les écoles primaires du Québec et créé divers événements annuels pour faire bouger les jeunes, tels que La Tournée des écoles, La Petite Expé, le défi des Cubes énergie et La Grande récompense.

CENO event explores the science of aging and sleep



Tashi Farmilo
LJI Reporter

A free public event hosted by the CENO (Clinique d'évaluation neuropsychologique de l'Outaouais) in Aylmer drew local seniors and caregivers on October 21 for a focused discussion on the science of sleep and cognitive aging. The session was part of a province-wide initiative organized by the Association québécoise des neuropsychologues (AQNP) to mark Quebec's Cognitive Health Day.

The event was held at CENO's Aylmer branch on boulevard Wilfrid-Lavigne and offered clear, evidence-based information about how sleep patterns change with age and how these shifts relate to memory, attention, and overall brain function. Dr. Sophie Benoit, Psy.D. / Ph.D., a practicing neuropsychologist, and Jean-François Caron, doctoral candidate in neuropsychology, led the session.

Attendees were walked through common changes in sleep that accompany aging, in-



Dr. Sophie Benoit, neuropsychologist, and Jean-François Caron, doctoral candidate in neuropsychology, led an October 21 event at CENO in Aylmer to help local seniors understand how sleep affects cognitive aging and what habits support healthier rest in later life. (TF)

PHOTO: TASHI FARMILO

cluding lighter, more fragmented rest, as well as signs that may indicate deeper issues such as chronic insomnia or sleep apnea. Dr. Benoit and Mr. Caron emphasized that while some

disruptions are expected, persistent sleep problems should not be ignored and may warrant medical evaluation or neuropsychological assessment.

The presenters highlighted practical strategies supported by clinical research. Dr. Benoit explained that a regular bedtime and wake time are "one of the most powerful things you can do to stabilize your sleep," regardless of age. She also warned that alcohol close to bedtime, contrary to popular belief, can make sleep more fragmented and reduce overall sleep quality. Caron added that screens, especially smartphones or tablets, should be avoided at least an hour before bed, due to their blue light disrupting the body's natural sleep signals.

Cool, dark, and quiet bedrooms were described as ideal, and attendees were encouraged not to use the bedroom for cognitively stimulating activities like reading the news or watching television. Short naps, under 30 minutes and before mid-afternoon, were deemed helpful for some, but potentially disruptive

if taken too late in the day.

CENO is a private clinic that serves clients across the lifespan. While this session focused on aging, the clinic also provides evaluations and support for children and adults dealing with learning difficulties, attention problems and the cognitive effects of injury or illness.

Reflecting on the event, Dr. Benoit said she hopes people remember three key things: that sleep is closely connected to physical, mental, and cognitive health, that there are simple and low-cost ways to improve sleep, and that people should not hesitate to talk to health professionals if they're struggling. "Sleep matters. It's worth paying attention to and taking care of," she said.

Jean-François Caron added, "Sleeping well is an investment in your health, your mood, and your overall balance in life. It plays a big role in our daily well-being, so let's take care of it."

More information about the initiative is available at aqnp.ca/journee-de-la-sante-cognitive-des-aines/Outaouais

Still Too Much Violence in Schools!



Méliissa Gélinas
LJI Reporter

The rate of violence in elementary and secondary schools across Quebec, including the Outaouais region, has been steadily increasing in recent years. In a survey of 6,000 employees, 52% of them reported having experienced physical violence from students.

According to Kim Lafleur-Lauriault, president of the Syndicat du soutien scolaire en Outaouais, this issue primarily affects support staff who work directly with students. Daycare providers, social work technicians, educators, and supervisors are also victims.

This is also part of everyday life for a student support worker at a school in the

Buckingham sector of Gatineau. Indeed, receiving blows and bites is part of her job. "These are young people who have a lot of difficulty verbalizing their emotions, so they resort to violence to make themselves understood," she said. "Even though it's difficult, I'm unfortunately used to dealing with this kind of problem."

The situation is, however, more difficult for some of her colleagues, particularly the special education technicians, whom she often sees in tears since they frequently have to handle several difficult cases at once.

Last year, there were 660 reported cases of violence in a single Gatineau school service centre. Physical violence can manifest itself, according to Lafleur-Lauriault, in bites, punches, kicks, thrown objects, and more. "It's not

normal to be on your way to work wondering what's going to happen," she said. According to her, it's important for parents to question their child's behaviour at school to find the source of the problem.

Furthermore, violent acts are not only committed by young people with mental health diagnoses. "It's a mix of everything," emphasized Annie Charland, president of the school sector of the Federation of Public Service Employees of the Confédération des syndicats nationaux (CSN).

THE CAUSES

Lafleur-Lauriault noted that education budget cuts are significantly increasing the level of violence among young people, since there are fewer and fewer employees,

resulting in less supervision and support for students. "School service centres are trying their best to put a "plaster" on things, but simply can't," she said. "These cuts are making people exhausted."

According to the attendant for children with disabilities, the lack of staff is significantly affecting students with special needs. "I've noticed that they're becoming increasingly angry and disorganized because they don't have enough support," she said.

The previous pandemic also impacted young people's mental health. Anxiety disorders have increased significantly. "We're seeing more and more students living with performance anxiety and, in some cases, when they can't express themselves well, resorting to violence," explained Charland.

Aylmer's nightlife entertainment guide

Guide de la vie nocturne à Aylmer



VOUS ORGANISEZ UN ÉVÉNEMENT?

Faites appel à votre journal local
pour l'annoncer!

Écrivez-nous à
pub@bulletinaylmer.com

PLANNING AN EVENT?

Make use of your local newspaper
to advertise it!

Contact us today at
pub@bulletinaylmer.com



POKER NIGHT

Tout les jeudi à 19 h
Every Thursday at 7 pm

OUVERT

Lundi - Mardi

9 h - 1 h

Mercredi

9 h - 2 h

Jeudi au Samedi

9 h - 3 h

Dimanche

9 h - Minuit

OPEN

Monday - Tuesday

9 am - 1 am

Wednesday

9 am - 2 am

Thursday to Saturday

9 am - 3 am

Sunday

9 am - Midnight

200, rue Principale
Gatineau
819 685-0055



5^E BARON
MICROBRASSERIE

CANTINE SOLAIL

is now open

12-8pm Wed-Sat &

12-7pm Sun

OCT 30

Open Mic 6PM

OCT 31

Soiree d'Halloween

Mixtape Sanglante

NOV 8 - 20H

Soirée de lancement

de single avec

Nicole Arrage

OUVERT

Mercredi - Samedi

12 h - 23 h

Dimanche

12 h - 20 h

OPEN

Wednesday - Saturday

12 pm - 11 pm

Sunday

12 pm - 8 pm

55, rue Principale
Gatineau
5ebaron.com



EVERY

THURSDAY

WHILE PATIO

IS OPEN:

JASON COYLE

5:30 TILL 8:30.

Groupes

et réservations

Groupes

& Reservations

819 684-8181

129, rue Principale

Gatineau, QC J9H 3M5

bistromexicana129.

com/

bistromexicana



SOUPER

DE DORÉ

Tous les derniers

vendredi du mois!

À compter de 17h00

Animation musicale

avec le groupe

Uni-Son

25\$

LOCATION

DE SALLE

Jusqu'à 160 personnes

Stationnement inclus

Parfait pour réception

avec repas

Bar inclus

OUVERT

Jeudi

15h00 à 18h00

Vendredi

15h00 à 18h00

APPELEZ

819-684-5552

ou

réservez en ligne

www.cdecaylmer.ca

78, rue Principale

Aylmer



VENREDI 31 OCTOBRE
Party d'Halloween à partir
de 20 h. Prix pour meilleur
costume : 1ère place = 100 \$
2e place = 50 \$
3e place = 4 shooters

FRIDAY OCTOBER 31
Halloween Party starting at
8 pm. Pries for best
costumes : 1st place = \$100
2nd place = \$50
3rd place = 4 shooters

TOUS LES MARDIS
Ligue de Billard amicale
à partir de 18 h 30
et débute le
9 et 10 septembre

EVERY TUESDAY
Friendly Pool League
at 6:30 pm starting
September 9 & 10

TOUS LES MERCREDIS
Holdem Poker
de 19 h à 22 h 15

EVERY WEDNESDAY
Holdem Poker
de 19 h à 22 h 15

TOUS LES JEUDIS
Ligue de darts
The Rusty Bull
à 19 h à partir
du 11 septembre

EVERY THURSDAY
The Rusty Bull Dart League
at 7 pm
starting September 11

TOUS LES JEUDIS
Les ailes de poulet sont
est spécial à 0.75\$
a partir de 15 h
(sur place seulement)

Salle vip pour des
groupes ou fêtes disponible
GRATUITEMENT
sur réservation
VIP Room for groups
or celebrations
available **FREE** upon
reservation

Ouvert dimanche
au mercredi de 9 h à 2 h
Ouvert jeudi au samedi
de 9 h à 3 h

Open Sunday to
Wednesday
from 9 am to 2 am
Open Thursday
to Saturday 9 am to 3 am

Galleries Aylmer
181, Principale
Entrée Nord
North Entrance
info@chezputters.ca
819 557-1188



CAMPAGNE DU
COQUELICOT DU 31 OCT AU
11 NOV: PROCUREZ-VOUS
UN COQUELICOT ET PORTEZ
LE FIEREMENT PRÈS DE
VOTRE CŒUR.

9 NOV:

Marche du Souvenir avec
dépôt de coquelicot sur les
tombes de nos vétérans,
13h rassemblement au
cimetière Pink sur Vanier,
des instructions et des
coquelicots pour le dépôt
seront fournis à 13h au
cimetière Pink. La marche
commence au cimetière
Pink, suivi par le cimetière
Bellevue et le cimetière
St-Paul. Tous les marcheurs
sont invités à la légion après
la marche pour un breuvage
chaud et grignotants.

11 NOV

Jour du Souvenir - la Légion
d'Aylmer invite tous les
anciens combattants,
militaires, GRC, policiers,
pompiers, premiers
répondants, cadets,
groupes communautaires,
et, leurs familles à
participer au défilé du
Jour du Souvenir 2025 de
la Légion d'Aylmer le 11 nov
à 10h30 : Rassemblement
pour le défilé devant la
Légion 59 rue Bancroft
-10h55 : Cérémonie du
Jour du Souvenir au Parc
Commemoratif d'Aylmer.
-Une réception aura lieu à la
Légion d'Aylmer après la fin
de la cérémonie.

15 NOV À 13H

Tournoi de Euchre -15 nov à
19h: Soirée de danse avec
le groupe Arc of Fire, entrée
gratuite.

16 NOV DE 10H À 16H

Vente artisanale de Noël

18 NOV À 10H

« Matinée-Jasette » rendez-
vous amical mensuel,
c'est gratuit et vous êtes
tous invités! Café, thé et
une petite douceur seront
servis pour souligner les
anniversaires du mois.

LÉGION D'AYLMER 59
BANCROFT GATINEAU
(AYLMER) QC.

LA LÉGION D'AYLMER EST
SITUÉE AU 59 BANCROFT
À AYLME ET VOUS Y ÊTES
TOUS BIENVENUS(ES)
INFO. AYLMELEGION33@
GMAIL.COM



OCTOBRE

3 OCT
CHRIS ZIMMERMAN
6PM-9PM

10 OCT

UNO

9PM-12AM

16 OCT

OPEN MIC

8PM-11PM

17 OCT

SLO TOM AND THE
HANDSOME DEVILS

8PM-11PM

24 OCT

QUEERING AYLME

6PM-11PM

30 OCT

COMEDY NIGHT

DEREK SEGUIN (EN)

8PM-11PM

1ER NOV

BAL MASQUÉ

MASQUERADE BALL

8PM-TARD

**PUB ET
TERRASSE
OUVERTS**

LUN-DIM
MIDI-MINUIT

**PUB AND
TERRACE
OPEN**

MON-SUN
NOON-MIDNIGHT

**APPELEZ
OU
RÉSERVEZ
EN LIGNE**

(819) 682-3000
EXT. 1

WWW.THEBRITISH.CA

**CALL OR
BOOK
ONLINE**

© 2025 The British Columbia Association of Restaurants and Hotels



ANNONCES CLASSÉES | CLASSIFIED ADS



Date de tombée le **jeudi à 16 h** • Les annonces doivent être prépayées | Deadline **Thursday 4 pm** • Ads must be prepaid

15 mots / words
10 ¢ le mot supplémentaire
10 ¢ additional word

14,32 \$
/ semaine / week
16,46 \$ avec/with taxes

26,54 \$
/ 2 sem. / 2 weeks
30,51 \$ avec/with taxes

36,60 \$
/ 3 sem. / 3 weeks
42,98 \$ avec/with taxes

44,56 \$
/ 4 sem. / 4 weeks
51,23 \$ avec/with taxes



616

684-4755

classifieds@bulletinaylmer.com

Affichage en ligne **GRATUIT** pour chaque annonce achetée dans le journal • **FREE!** Online posting with every ad purchased in the paper **WWW.BULLETINAYLMER.COM**

À LOUER/FOR RENT

CHAMBRE À LOUER BOUL. ST-JOSEPH À HULL PRÈS DU MAXI. Libre maintenant, bon prix, buanderie sur place, fraîchement peint, chauffé, éclairé et internet fourni. 819-209-4227.

GARÇONNIÈRE À LOUER secteur Aylmer de Gatineau. 795 \$/mois, pas d'animaux. Pour plus d'informations, téléphoner au 819-414-1627.

BACHELOR FOR RENT Aylmer sector of Gatineau. \$795/month, no pets. For more information, call 819-414-1627.

MAISON UNIFAMILIALE À LOUER 46, rue Lord-Aylmer, Gatineau (Aylmer) QC. Privée, grande cour avec grand hangar, 4 c.c., 2 cuisines, 2 salles de bain, semi-meublée, air climatisé central, plancher de bois franc, fournaise au gaz. Libre immédiatement. Pour plus d'informations : 561-315-4529.

SINGLE FAMILY HOME FOR RENT 46 Lord-Aylmer Street, Gatineau (Aylmer), QC. Private, large yard with a large shed, 4 bedrooms, 2 kitchens, 2 bathrooms, semi-furnished, central air conditioning, hardwood floors, gas furnace. Available immediately. For more information: 561-315-4529.

À VENDRE/ FOR SALE

PRÊT À BÂTIR • BUILDING LOTS À une heure d'Ottawa • 1 hour from Ottawa. À partir de/Starting at \$29,000. Financement disponible/Financing available. dreamyestates.ca.

FAITES ÉCLATER VOTRE ANNONCE EN COULEUR!

AIDE DEMANDÉE/ HELP WANTED

COLLECTE DE DENRÉES ALIMENTAIRES NON PÉRISSABLES ET DE PRODUITS D'HYGIÈNE POUR LE CENTRE ALIMENTAIRE AYLMEER : Les personnes qui souhaitent faire une différence et aider notre communauté peuvent déposer leurs dons au bureau du *Bulletin d'Aylmer*, situé dans les Galeries Aylmer, du lundi au vendredi durant les heures d'ouverture (9 h-17 h). Merci de votre générosité!

COLLECTION OF NON-PERISHABLE FOOD ITEMS AND HYGIENE PRODUCTS FOR THE AYLMEER FOOD CENTRE: People who want to make a difference and help our community can drop off their donations at the *Aylmer Bulletin* office, located in the Galeries Aylmer, from Monday to Friday during business hours (9 a.m.-5 p.m.). Thank you for your generosity!

DIVERS/ MISCELLANEOUS

QCNA offers advertisers a one-order, one-bill service. Call us for details on reaching English Quebec and, through classified ads, French Quebec and every other Canadian province and territory. Contact us at sales@qcna.qc.ca or 819 893-6330. For details, visit <https://qcna.qc.ca/>.

FÊTES ET ÉVÉNEMENTS/ BIRTHDAYS AND EVENTS

BALLONS WOOPII - BOUTIQUE DE LOCATION ET D'ACHAT D'ARTICLES DE FÊTE. De magnifiques ballons écologiques pour vos fêtes, célébrations, showers de bébé, fêtes de dévoilement du sexe d'un bébé à naître, mariages, ou toute autre occasion spéciale. Située au 153-B, rue Principale, Gatineau (Aylmer) QC. 819 682-6560. party@woopii.com.

FÊTES ET ÉVÉNEMENTS/ BIRTHDAYS AND EVENTS

WOOPII BALLOONS - PARTY SUPPLIES & RENTAL SHOP Beautiful eco-friendly balloons for your parties, celebrations, baby showers, gender reveals, weddings, or any special occasion. Located at 153-B Principale Street, Gatineau (Aylmer) QC. 819 682-6560. party@woopii.com.

OFFRES D'EMPLOI/ JOB OFFERS

CHEZ PUTTERS RECHERCHE ACTIVE-BARMAID/ BARMAN, SERVEUR/ SERVEUSE. Poste à pourvoir immédiatement. Déposez votre CV en personne Chez Putters, situé au 181, rue Principale, Gatineau (Aylmer), QC, ou par courriel à info@chezputters.ca.

CHEZ PUTTERS IS CURRENTLY LOOKING FOR A BARMAID/BARMAN, WAITER/WAITRESS. Position available immediately. Submit your resume in person at Chez Putters, located at 181 Rue Principale, Gatineau (Aylmer), QC, or by email at info@chezputters.ca.

LA COPROPRIÉTÉ TERRASSE EARDLEY CONDOMINIUM EST À LA RECHERCHE D'UN(E) TECHNICIEN(NE) EN ADMINISTRATION. 15 heures / semaine. Salaire : 27,50 \$ / heure lundi au vendredi de 9 h à 12 h. (Travail au bureau) qualifications : D.E.P. comptabilité et tenue de livres connaissance en informatique (traitement de textes, chiffrer électronique, base de données bilingue (français essentiel) s.v.p. envoyer votre C.V. à : terrasse.eardley@bellnet.ca merci aux candidats (es).

OFFRES D'EMPLOI/ JOB OFFERS

CONSEILLER(ÈRE) EN VENTE. Vous aimez aider votre communauté? Joignez-vous à l'équipe du *Bulletin* dès aujourd'hui. Nous avons une place au sein de notre service de publicité pour une personne dynamique qui aime les gens. Vous êtes dynamique et avez de l'entregent? Le *Bulletin d'Aylmer*, le *West Quebec Post* et le *Bulletin de Gatineau* vous offrent un poste à votre mesure! Responsabilités : proposer une multitude de solutions publicitaires novatrices aux commerçants locaux, assurer le service à la clientèle auprès des annonceurs, mettre en application différentes stratégies de marketing, accroître les ventes pour l'imprimé et le web. Le bilinguisme est exigé. Contribuer au succès d'un média local et au rayonnement des entreprises d'ici, ça vous dit? Postulez dès maintenant! pub@bulletinaylmer.com

SALES REPRESENTATIVE. Do you enjoy helping your community? Join the *Bulletin* team today. We have an opening in our advertising department for a dynamic individual who enjoys interacting with people. Are you energetic and outgoing? The *Bulletin d'Aylmer*, the *West Quebec Post*, and the *Bulletin de Gatineau*

have the perfect job for you! Responsibilities: propose a variety of innovative advertising solutions to local businesses, provide customer service to advertisers, implement various marketing strategies, develop sales for print and web, and be bilingual. Want to contribute to the success of a local media outlet and the growth of local businesses? Apply now! pub@bulletinaylmer.com

THE PONTIAC JOURNAL IS LOOKING FOR A GRAPHIC DESIGNER FOR A PART-TIME CONTRACT POSITION. JOB DUTIES: 1. The specific contract is for ad creation and layout for the *Télé-Pontiac* phone book. 2. This contract is for approximately 75 hours of work over the next two months, October & November 2025. 3. As well as this specific contract, there is the possibility of working with the Journal's Production Manager on the creation of ads for the regular newspaper (approximately 8-10 hours per production cycle). **JOB REQUIREMENTS:** 1. Strong understanding of Mac OS, Quark XPress, Photoshop, Illustrator, Acrobat Pro, and InDesign. 2. Bilingualism is an asset. 3. Able to work under supervision, be open to suggestions, and work as a team player. **CONTRACT DETAILS:** 1. Contract rate is

competitive (based on experience and skills). 2. Hours are flexible, and most work can be done remotely. 3. Possibility of additional contracts on future projects. If this position interests you, please send a letter of introduction and your resumé to info@journalpontiac.com.

LOCATION DE SALLE / HALL RENTAL

CENTRE RÉCRÉATIF AYDELU 94, rue du Patrimoine (secteur d'Aylmer). Location de la salle communautaire, parfaite pour tous genres d'occasions. Pour réservation, appeler Pauline au 819-921-3891.

AYDELU RECREATIONAL CENTRE 94 Rue du Patrimoine (Aylmer sector). Community hall rental, perfect for all kinds of occasions. For reservations, call Pauline at 819-921-3891.

CHEZ PUTTERS MET GRATUITEMENT À VOTRE DISPOSITION UNE SALLE pouvant accueillir jusqu'à 50 personnes. Il vous suffit de nous contacter pour choisir votre menu. Les boissons peuvent être commandées sur place. Réservez dès maintenant! Galeries Aylmer, entrée Nord, 181, rue Principale Gatineau, QC J9H 6A6. 819 557-1188 | info@chezputters.ca

VOS ÉGLISES VOUS SOUHAITENT LA

BIENVENUE YOUR CHURCHES WELCOME YOU

GRACE GATINEAU (PRESBYTERIAN), 325 Boul. de la Cité-des-Jeunes in Hull. Worship service every Sunday at 10:30 am. An English-speaking church that is French-friendly. For more information: gracegatineau.ca or visit our Facebook page.

ST. ANDREW'S PRESBYTERIAN CHURCH, 1 Eardley Road invites you to its Sunday worship service at 9:30 a.m. For more information: <https://pccweb.ca/standrews-aylmer/>; by email at brown111@sympatico.ca or call 819 684-5989. Everyone is welcome.

PAROISSE SAINT-PAUL (catholique romaine). Messes : le samedi à 19 h et le dimanche à 9 h et 11 h. www.paroissespaul.ca. Bienvenue!

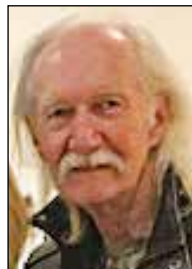
ST-MARK THE EVANGELIST Roman Catholic Church, 160 Rue Principale. Autumn mass times are on Saturdays at 5 PM and Sundays at 9 AM and 11 AM. Sunday mass is live-streamed, and the link is available on our website: www.stmarksaylmer.ca. Updates are also regularly posted on our website.

**LOCATION DE SALLE
/HALL RENTAL**

CHEZ PUTTERS OFFERS YOU A FREE ROOM that can accommodate up to 50 people. Simply contact us to choose your food menu. Beverages can be ordered on site. Make your reservation today! Galeries Aylmer, North Entrance, 181 Principale Street, Gatineau, QC J9H 6A6. 819-557-1188 | info@chezputters.ca

**LOCATION DE SALLE
/HALL RENTAL**

LOCATION DE SALLE POUR TOUT GENRE D'ÉVÉNEMENT. Avec ou sans service de bar; cuisine; climatisation; Wifi; télévision; piste de danse. Des questions? Aylmer-legion33@gmail.com ou laissez un message détaillé au 819-684-7063.



"Chris"
Christopher David Thompson
February 9, 1950 - October 23, 2025

Chris lived a great deal of his life in Aylmer, Que. and final years in Jasper, On. but, where he really lived, was in nature, fishing and hunting. Other passions were motorcycles, computers, his ham radio, building guns, and pretty well the tinkering and cobbling of everything.

He was a licensed small engine mechanic, and later went into IT. Key work places were Honda Cycle ending with his favourite job at Nortel. His life partner was the late Carol Pilon with sidekick, Mutley. Chris was kind, smart, and a rebel at heart... His battle with cancer was fought long and hard.

He will be greatly missed, but never forgotten, by family and friends.



THE PONTIAC JOURNAL IS LOOKING FOR A GRAPHIC DESIGNER FOR A PART-TIME CONTRACT POSITION

JOB DUTIES:

1. The specific contract is for ad creation and layout for the Télé-Pontiac phone book.
2. This contract is for approximately 75 hours of work over the next two months, October & November 2025.
3. As well as this specific contract, there is the possibility of working with the Journal's Production Manager on the creation of ads for the regular newspaper (approximately 8-10 hours per production cycle).

JOB REQUIREMENTS:

1. Strong understanding of Mac OS, Quark XPress, Photoshop, Illustrator, Acrobat Pro and InDesign.
2. Bilingualism an asset
3. Able to work under supervision, be open to suggestions, and work as a team player.

CONTRACT DETAILS:

1. Contract rate is competitive (based on experience and skills)
2. Hours are flexible and most work can be done remotely
3. Possibility of additional contracts on future projects

If this position interests you, please send a letter of introduction and your resumé to info@journalpontiac.com.

#NewsMatters

OFFRE D'EMPLOI • HELP WANTED

Responsable des relations avec la communauté - Gatineau

Community Outreach for Gatineau

POSTULEZ MAINTENANT ! • APPLY NOW!

Il s'agit d'un poste à temps plein salarié à commission. L'entrée en fonction est immédiate.

This is a full-time, salaried position with a commission component. Start date: Immediate.

**TÂCHES PRINCIPALES :**

- Saisir les occasions de réseautage dans la communauté
- Gérer un kiosque lors d'événements
- Promouvoir les ventes
- Concevoir des campagnes
- Améliorer la visibilité des organisations auprès des lecteurs
- Favoriser la croissance des entreprises

OBLIGATOIRE :

- Posséder un véhicule
- Être bilingue
- Prendre plaisir aux interactions en personne

PRIMARY DUTIES:

- Seek networking opportunities
- Manage a kiosk at events
- Promote sales
- Plan campaigns
- Assist organizations in connecting with readers
- Help businesses grow

MUST-HAVES:

- A car
- Bilingualism
- Enjoyment of face-to-face social interactions

info@bulletinaylmer

HOROSCOPE

Semaine du 26 octobre au 1^{er} novembre 2025



Alexandre Aubry

alexandre@norja.net
514 667-4803

[f alexandre.aubry.astrologue](#)

Signes chanceux de la semaine : Poissons, Bélier et Taureau

**BÉLIER** (21 MARS - 20 AVRIL)

En rêvant simplement de votre prochaine aventure et en mettant en pratique les principes de l'attraction, vous pourriez en faire une réalité. Les découvertes que vous ferez pourraient aussi avoir un impact positif sur votre carrière.

**TAUREAU** (21 AVRIL - 20 MAI)

Les émotions sont à leur plus haut niveau; heureusement, cela nourrira votre créativité. Vous devrez aussi prendre soin d'un proche, ce qui renforcera vos liens et instaurera une belle réciprocité dans le futur.

**GÉMEAUX** (21 MAI - 21 JUIN)

Il est plus facile de négocier quand il n'y a pas de lien émotionnel! Attention, vos enfants pourraient profiter de votre sensibilité pour obtenir des privilèges. Faites preuve de vigilance et ne cédez pas trop facilement à leurs demandes.

**CANCER** (22 JUIN - 23 JUILLET)

Il est possible que vous ressentiez un malaise sans raison apparente. Toutefois, cela pourrait vous pousser à consulter des spécialistes plus tôt et à recevoir les soins nécessaires pour améliorer votre mieux-être.

**LION** (24 JUILLET - 23 AOÛT)

Vous accomplirez un exploit qui vous emplira d'une immense fierté, augmentant votre confiance en vous et favorisant votre épanouissement. Par ailleurs, vous serez la personne qui aidera quelqu'un à se sortir d'une situation délicate.

**VIERGE** (24 AOÛT - 23 SEPTEMBRE)

En ajustant votre alimentation, vous serez en mesure de mieux atteindre vos objectifs de santé. De plus, l'idée de démarrer une petite entreprise à domicile pourrait vous séduire et vous donner l'énergie nécessaire pour réussir.

**BALANCE** (24 SEPTEMBRE - 23 OCTOBRE)

Vos proches vous solliciteront pour partager des moments excitants et de belles conversations. Jeune couple, des discussions sérieuses sur l'avenir, comme vivre sous le même toit ou fonder une famille, surgiront.

**SCORPION** (24 OCTOBRE - 22 NOVEMBRE)

Au travail, une promotion accompagnée d'une augmentation de salaire s'annonce, mais la prudence s'impose face à des collègues susceptibles d'envier votre succès. Côté cœur, un renouveau apportera des moments agréables.

**SAGITTAIRE** (23 NOVEMBRE - 21 DÉCEMBRE)

Vous partagerez des moments précieux avec vos proches. En organisant judicieusement votre emploi du temps, vous parviendrez à transformer vos responsabilités, même professionnelles, en instants plaisants.

**CAPRICORNE** (22 DÉCEMBRE - 20 JANVIER)

Cette période vous invite à la réflexion, et chaque pensée s'avère révélatrice. Votre créativité sera un atout précieux, apportant un réel mieux-être. N'oubliez pas de sortir pour vous aérer l'esprit et recharger vos énergies.

**VERSEAU** (21 JANVIER - 18 FÉVRIER)

Si vous êtes célibataire, une sortie entre amis se présentera. Cette belle invitation vous fera renouer avec un univers plus social. Les réseaux sociaux joueront également un rôle clé pour nouer de nouvelles amitiés ou élargir votre clientèle.

**POISSONS** (19 FÉVRIER - 20 MARS)

Les défis s'accumuleront. Heureusement, votre capacité à gérer efficacement les priorités vous aidera à avancer. Attention toutefois à ne pas laisser l'anxiété liée au manque de temps envahir votre quotidien ni affecter votre humeur.

ÉVÉNEMENTS COMMUNAUTAIRES | COMMUNITY EVENTS

PARCE QUE NOUS AVONS VOS ACTIVITÉS À CŒUR | BECAUSE WE HAVE YOUR ACTIVITIES AT HEART

ALCOOLIKES ANONYMES PEUT VOUS AIDER. Les Alcooliques anonymes sont une association de personnes qui viennent en aide aux personnes souffrant de la maladie de l'alcoolisme. Nous nous aidons les uns les autres à demeurer abstinents en partageant nos expériences de rétablissement avec d'autres personnes désireuses de se sortir de leur dépendance à l'alcool. Si tu veux arrêter de boire, nous pouvons t'aider. Tél. : 819-561-2002, AA90.org.

BINGO AYDELU 94, rue du Patrimoine, Gatineau (secteur d'Aylmer). Tous les mercredis soir / Every Wednesday night 18 h 45 / 6:45 p.m. Ouverture des portes 16 h / Doors open at 4 p.m. 3 800 \$ en prix / in prizes. 18 ans et plus / 18 years and older. Places limitées / Limited places. Nouveau programme / New program. Service de cantine / Canteen service. 819 684-7888 ou/or 819 230-2240.

DANSE EN LIGNE CHEZ PUTTERS tous les lundis de 19 h à 21 h. 8 \$ par personne. Programme varié et amusant ouvert à tous. Aucune inscription requise. Venez quand vous le souhaitez. Chez Putters 181, rue Principale, Gatineau, QC.

DISCO VS ROCK PARTY D'HALLOWEEN À L'AUTRE OEIL vendredi 31 octobre et samedi 1er novembre de 16 h à 1 h. Viens célébrer avec ton plus beau costume : team sequins et bottes à plateforme, ou look cuir, chaînes et AIR GUITAR? Prends parti, viens briller ou rocker! AU PROGRAMME : cocktails et shooters thématiques Halloween, bières spéciales & mocktail amusant, photomaton pour des souvenirs épiques, tatouages temporaires pour un style endiablé, déguisement obligatoire! Montre-nous ton côté de la force et crée la meilleure ambiance de la saison. On a hâte de voir ta créativité! Invite tes amis et rejoins-nous pour une nuit festive, rythmée, effrayante et fun! 152, rue Principale, Gatineau (Aylmer).

DISCO VS ROCK HALLOWEEN PARTY AT L'AUTRE OEIL Friday, October 31 and Saturday, November 1, from 4 p.m. to 1 a.m. Come celebrate in your best costume: sequins and platform boots, or leather, chains, and AIR GUITAR? Take sides, come shine or rock! ON THE PROGRAM: Halloween-themed cocktails and shooters, specialty beers & fun mocktails, photo booth for epic memories, temporary tattoos for a wild look, costumes mandatory! Show us your side of the force and create the best atmosphere of the season. We can't wait to see your creativity! Invite your friends and join us for a festive, lively, scary, and fun night! 152 Principale Street, Gatineau (Aylmer).

ÉCHANGE DE VÊTEMENTS POUR BÉBÉS ET ENFANTS MAISON DE NAISSANCE DE L'OUTAOUAIS! Le 15 novembre de 10 h à 14 h. Le comité des parents de la Maison de naissance de l'Outaouais vous invite à un échange et à un atelier de couture de vêtements pour enfants! Dépôt des articles du 10 au 14 novembre, entre 8 h 30 et 16 h, à la Maison de naissance de l'Outaouais (76, av. Gatineau, Gatineau, QC J8T 4J4). Apportez des vêtements pour enfants propres et en bon état (tailles 0 à 5 ans). (Les sous-vêtements ne sont pas acceptés). Comment fonctionne l'échange? Apportez vos articles à la Maison de naissance du 10 au 14 novembre entre 8 h 30 et 16 h, ou le samedi 15 novembre de 10 h à 14 h. Des bénévoles compteront et enregistreront les articles acceptés. Vous recevrez un crédit d'échange : 1 article déposé = 1 article à choisir! Vous pouvez aussi faire un don si vous ne souhaitez pas échanger. Aucune inscription requise, toutes les familles sont bienvenues. C'est l'occasion idéale de faire de belles trouvailles pour vos enfants tout en libérant de l'espace dans vos garde-robes!

LINE DANCING AT PUTTERS every Monday from 7 p.m. to 9 p.m. \$8 per person. A fun and varied program open to everyone. No registration required. Come whenever you like. Chez Putters, 181 Principale Street, Gatineau, QC.

LÉGION D'AYLMER FILIALE 33 - Campagne du coquelicot du 31 oct. au 11 nov. : Procurez-vous un coquelicot et portez-le fièrement près de votre cœur. -9 nov. : Marche du Souvenir avec dépôt de coquelicot sur les tombes de nos vétérans; 13 h : rassemblement au cimetière Pink sur le chemin Vanier, des instructions et des coquelicots pour le dépôt seront fournis à 13 h au cimetière Pink. La marche commence au cimetière Pink, suivi par le cimetière Bellevue et le cimetière St-Paul. Tous les marcheurs sont invités à la Légion après la marche pour une boisson chaude et des grignotines. -11 nov. : Jour du Souvenir : la Légion d'Aylmer invite tous les anciens combattants, militaires, GRC, policiers, pompiers, premiers répondants, cadets, groupes communautaires et leurs familles à participer au défilé du jour du Souvenir 2025 de la Légion d'Aylmer le 11 nov. 10 h 30 : Rassemblement pour le défilé devant la Légion (59, rue Bancroft); 10 h 55 : Cérémonie du jour du Souvenir au parc Commémoratif d'Aylmer. Une réception aura lieu à la Légion d'Aylmer après la cérémonie. -15 nov. à 13 h : Tournoi d'Euchre. -15 nov. à 19 h : Soirée de danse avec le groupe Arc of Fire, entrée gratuite. -16 nov. de 10 h à 16 h : Vente artisanale de Noël. -18 nov. à 10 h : « Matinée-Jasette » rendez-vous amical mensuel, c'est gratuit et vous

êtes tous invités! Café, thé et une petite douceur seront servis pour souligner les anniversaires du mois. -22 nov. à 19 h : Soirée Karaoké, entrée gratuite. -29 nov. à 19 h : Soirée de danse avec le groupe 4 Better Times Band. -Rencontre pour les vétérans les mardis aux deux semaines, inscription gratuite. Appelez Bruce au 613-240-6915. -Groupe de tricot, une initiative humanitaire, rencontres tous les lundis de 13 h à 15 h. La Légion est ouverte à tous. Venez faire un tour! 59, rue Bancroft, Vieux-Aylmer, QC. Pour plus d'infos : Aylmerlegion33@gmail.com.

AYLMER LEGION BRANCH 33 - Poppy Campaign from Oct 31 to Nov 11: Get a poppy and wear it proudly near your heart. - Nov 9 at 1 pm: Remembrance Walk - poppy laying on the graves of our veterans, gathering at the Pink Cemetery on Vanier. Instructions and poppies for laying Poppies will be provided at 1 p.m. at the Pink Cemetery, followed by Bellevue Cemetery and St. Paul Cemetery. All participants are invited to the Legion after the walk for a hot beverage and snacks. - November 11: Remembrance Day: -The Aylmer Legion invites all veterans, military personnel, RCMP, police, firemen, first responders, cadets, community groups and their families to participate in the 2025 Aylmer Legion Remembrance Day Parade. 10:30 a.m.: Parade gathering in front of the Legion (located at 59 Bancroft Street). -10:55 a.m.: Remembrance Day Ceremony at Aylmer's Commemorative Park. A reception will be held at the Aylmer Legion after the Ceremony. -Nov 15 at 1 p.m.: Euchre Tournament. -Nov 15 at 7 p.m.: Dance & Live music with Arc of Fire Band, free admission. -Nov 16 from 10 a.m. to 4 p.m.: Christmas Craft Sale. -Nov 18 at 10 a.m.: "Coffee Morning" monthly friendly get-together, it's free and you're all invited! Coffee, tea and a little treat will be served to celebrate the monthly birthdays. -Nov 22 at 7 p.m.: Karaoke Night, free admission. -Nov 29 at 7 p.m.: Dance Night with the 4 Better Times Band. -Veterans' Get Together every other Tuesday, free registration, call Bruce at 613-240-6915. -Knitting Group, a humanitarian initiative, meets every Monday from 1 p.m. to 3 p.m. The Legion is open to all. Come visit us! 59 Bancroft Street, Old Aylmer, QC. Info: Aylmerlegion33@gmail.com.

LE GROUPE COMMUNAUTAIRE DESCHÊNES ET L'ASSOCIATION DES RÉSIDENTS DE DESCHÊNES VOUS INVITENT À UNE SOIRÉE MYSTÉRIEUSEMENT AMUSANTE au Centre communautaire André-Touchet. Le 31 octobre à 18 h au 55, chemin Vanier, Aylmer. Ne manquez pas cette fête envoûtante pour petits et grands.

LES CHEVALIERS DE COLOMB CONSEIL 5281 vous invitent à leurs fameux soupers de doré, lesquels ont lieu le dernier vendredi de chaque mois jusqu'en novembre. Ces soupers sont suivis d'une soirée dansante, animée par le groupe Unyson. Billets à la porte, places limitées. De plus, nous avons notre grande salle disponible pour location, prix avantageux, stationnement gratuit et service de bar. Pour plus de détails : 819-684-5552.

PARTY D'HALLOWEEN CHEZ PUTTER'S - ENTRÉE GRATUITE! Le 31 octobre à 21 h. Concours de costumes, 1er prix : certificat-cadeau de 100 \$; 2e prix : certificat-cadeau de 50 \$; 3e prix : 4 shooters. 181, rue Principale, Gatineau (Aylmer).

HALLOWEEN PARTY AT PUTTER'S - FREE ADMISSION! On October 31 at 9 p.m., Costume contest, 1st prize: \$100 gift certificate; 2nd prize: \$50 gift certificate; 3rd prize: 4 shooters. 181 Principale Street, Gatineau (Aylmer).

PLONGEZ DANS UNE SOIRÉE DE MYSTÈRE ET DE GLAMOUR AU BAL MASQUÉ AU BRITISH. Samedi 1er novembre à 20 h. Habillez-vous pour impressionner, apportez votre plus beau masque (ou recevez-en un à l'arrivée avec un verre de Prosecco), et dansez toute la nuit sur les sons du DJ Aylmerois, DJ So Nice. Il y aura un photomaton gratuit, des sacs-cadeaux pour les 50 premiers arrivés et un bar à poutine (\$) de fin de soirée. On s'y voit? Billets : 20 \$ à l'avance et 25 \$ à la porte. 71, rue Principale, Gatineau, QC.

STEP INTO A NIGHT OF MYSTERY AND GLAMOUR DURING THE MASQUERADE BALL AT THE BRITISH. Saturday, November 1, at 8 pm. Dress to impress, bring your best mask (or we'll have one waiting with a glass of Prosecco), and dance the night away with Aylmer's own DJ So Nice. There'll be a free photo booth throughout the night, swag bags for the first 50 arrivals, and a late-night poutine bar (\$). See you there? Tickets: \$20 pre-sale, \$25 at the door. 71 Rue Principale, Gatineau, QC.

ST. MARK'S CHURCH, 160 RUE PRINCIPALE, ANNUAL FALL BAZAAR on Saturday, November 8, from 8 am to 2 pm. We will have household items, jewelry, crafts, toys, games, small electronic and sports items, home-baked goods, and a "Gift Shop", so come for some early Christmas shopping.

**LOCATION DE SALLE
/HALL RENTAL**

HALL RENTAL FOR ALL OCCASIONS. With or without bar service; kitchen; air conditioner; Wifi; TV; dance floor. Questions? Aylmerlegion33@gmail.com or leave a detailed message at 819-684-7063.

MASSAGE

O! SI NATUREL MASSOTHÉRAPIE & SOINS DE LA PEAU Tous nos thérapeutes sont accrédités par une association de massothérapeutes et sont en mesure de remettre des reçus d'assurance. Les rendez-vous sont disponibles du lundi au vendredi de 9 h à 21 h ainsi que les samedis et dimanches de 9 h à 16 h. Nous sommes situés au 153, rue Principale à Gatineau (Aylmer). Prenez rendez-vous dès aujourd'hui. 819 682-8888.

MASSAGE

O! SO NATURAL MASSAGE THERAPY & SKIN CARE All our therapists are accredited by a Massage Therapy Association and can issue receipts for insurance. Appointments are available from Monday to Friday between 9 a.m. and 9 p.m. and Saturday and Sunday between 9 a.m. and 4 p.m. We are located at 153 Rue Principale, Gatineau (Aylmer). Book your appointment today. 819 682-8888.

SANTÉ/HEALTH

SHARON LAPLANTE INFIRMIÈRE CLINICIENNE (bébés et familles). Visites à domicile et en ligne. Bilingual services. caring@sharonlaplante.com.

SERVICES

FEMME DE MÉNAGE 26 ANS D'EXPÉRIENCE, très fiable. Place disponible à combler. Pour plus d'informations, contactez Julie au 819-592-7006.

SERVICES

HAIE DE CÈDRES TROP HAUTE? Pas de problème, nous pouvons enlever de 2 à 15 pieds. 35 ans d'expérience. 819-664-1750.

CEDAR HEDGE TOO HIGH? No problem, we can remove 2 to 15 feet. 35 years of experience. 819-664-1750.

JE VOUS PROPOSE MES MEILLEURS SERVICES DE MÉNAGE. Si vous êtes intéressé, n'hésitez pas à me contacter. Yisell : 819 319-5480 ou yisellkeyla@gmail.com.

I OFFER YOU MY BEST HOUSEKEEPING SERVICES. If interested, don't hesitate to contact me. Yisell: 819 319-5480 or yisellkeyla@gmail.com.

SERVICES

RÉPARATION MOUSTIQUAIRE Fenêtre, porte patio, porte pour animal. Service local fiable, cueillette / dépôt. Appelez ou textez 819-801-4448.

SERVICES

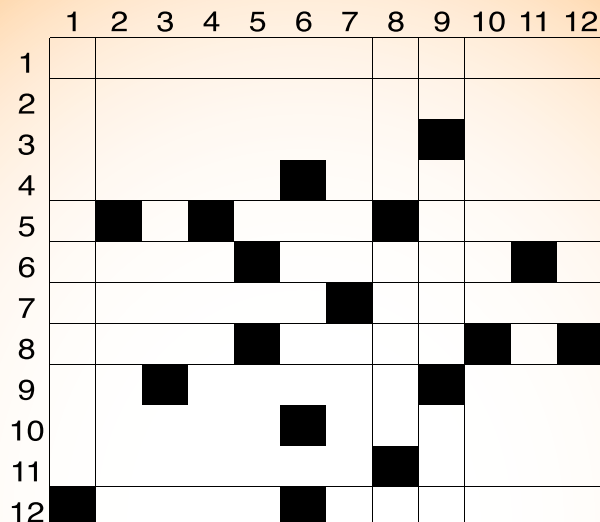
SCREEN REPAIR Window, patio door, pet door. Trusted local service, pickup / drop off. Call or text 819-801-4448.

**SOUTIEN SANTÉ
MENTALE/MENTAL
HEALTH SUPPORT**

VOUS SOUFFREZ DE SOLITUDE? Nous sommes là pour vous. Écoute, rencontres, sorties. Contact : 819-557-0789, www.aupres.ca.

MOTS CROISÉS

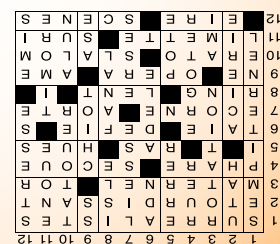
N° 878

**HORIZONTALEMENT**

- Qui sont très étranges.
- Sensationnel.
- Propre à la mère — Dieu nord-germanique.
- Sert à guider les navires — Ébranté.
- Jusqu'au niveau du bord — Sifflés.
- Autour de l'oreiller — Provoqué.
- Endommagé — Part d'un ventricule.
- Les boxeurs s'y affrontent — Lambin.
- Qui a vu le jour — Théâtre chanté — Principe spirituel.
- Muse de la Poésie — Épreuve de ski.
- Petit citron — Devenu acide.
- Irlande — Disputes bruyantes.

VERTICALEMENT

- Continuel.
- État américain, dans les Rocheuses — On y a besoin de fer.
- Mouvement — Pote.
- (Se) jeter avec violence — Contester mal à propos.
- Flâner — Camarade.
- Support de l'hérédité — Prénom féminin.
- Joie collective — Anneaux de cordage.
- Rivière de France — Lanterne.
- Police nazie — Jeune cabot — Résine fétide.
- Orner l'épiderme — Sulfate d'aluminium et de potassium.
- Épinceté — Craintif.
- Angoissé — Énoncé.



RÉPONSE DU N° 878

Offre d'emploi | Help Wanted CONSEILLER (ÈRE) SALES REPRESENTATIVE

Vous aimez aider votre communauté? Rejoignez l'équipe du Bulletin dès aujourd'hui! Nous avons une place au sein de notre service de publicité pour une personne dynamique qui aime les gens.

Tu es dynamique et tu as de l'entregent à revendre?

Le *Bulletin d'Aylmer*, le *West Quebec Post* et le *Bulletin de Gatineau* t'offre un poste à ta mesure!

Tes responsabilités :

- Proposer une multitude de solutions publicitaires innovatrices aux commerçants locaux
- Assurer le service à la clientèle auprès des annonceurs
- Mettre en application différentes stratégies de marketing
- Développer les ventes pour l'imprimé et le Web
- Bilingue

Contribuer au succès d'un média local et au rayonnement des entreprises d'ici, ça te dit?
POSTULE DÈS MAINTENANT!

Love to help the community? Join the Bulletin team today. We have an opening in our Advertising department for a dynamic person who loves people.

Are you dynamic and have people skills?

The *Aylmer Bulletin*, the *West Quebec Post* and the *Gatineau Bulletin* can give you a job that suits you!

Your responsibilities :

- Offer a multitude of innovative advertising solutions to local merchants
- Provide customer service to advertisers
- Apply different marketing strategies
- Expand print and web sales
- Be bilingual

Do you want to contribute to the success of local media and the influence of local businesses?
APPLY NOW!

Bulletin d'AYLMER **West Quebec Post** **Bulletin de GATINEAU**

Postuler : | Apply to : pub@bulletinaylmer.com

RÉPERTOIRE DE SERVICES PROFESSIONNELS PROFESSIONALS SERVICE DIRECTORY

- Émondage • Pruning • Abattage
- Dessouchement • Stump grinding • Removals



Steve's
Tree Service and
property maintenance

Soins professionnels pour arbres
Nacelle 75 pi.
Déchiqueteuse à branches 18"

Professional care of trees
75 ft. Bucket truck
Chipper 18" capacity

- FULLY INSURED
- OUT OF TOWN SERVICE
- FREE ESTIMATES

819 684-4938

stevestreeservice@hotmail.ca

Quartz & Granite

CUISINE | KITCHEN
SALLE DE BAIN | BATHROOM
FOYER | FIREPLACE
BBQ ET PLUS | BBQ & MORE



**ESTIMATION GRATUITE
FREE ESTIMATE**

819 775-9595

Comptoirboileau@gmail.com
620, Auguste-Mondoux, Gatineau
RBQ 5853-6848-01



126, rue Principale | 819.684.4156 | marchelaflamme.com
Ouvert tous les jours de 8 h à 22 h

Entreprise familiale au service
des familles d'Aylmer, depuis 1942



SPÉCIAUX DU 27 OCTOBRE AU 2 NOVEMBRE – OCTOBER 27 TO NOVEMBER 2 SPECIALS

Filet de porc
Pork Tenderloin

3,49 \$
/LB
7,69/kg

Pommes en sac
Cortland/Empire/
Spartan/MacIntosh
Bag of apples

3,99 \$
2 lbs

Haricots verts
Green beans

2,49 \$
/LB
5,49/kg

Valio
Parmesan
Gran
Regale

5,89 \$
CH.
180 g

Suisse Importé

2,19 \$
/100 g

Champignons
blancs
White
Mushrooms

2/4 \$
12x1

2,29 \$
/100 g

Salami boeuf
Lester
Beef Salami

1,79 \$
/100 g

Jambon Forêt Noire
Clément
Black Forest Ham

2,59 \$
/100 g

Rôti de boeuf
Deli Classic
beef roast



Sauce VH

2,77 \$
CH.
355 ml

Craquelins Breton
Dare
Breton Crackers

2,22 \$
CH.
200 g



Céréales variées
Kellogg's
Various Cereals

3,87 \$
CH.
235-345 g



LA MEILLEURE SÉLECTION DE CHARCUTERIES EN OUTAOUAIS !

SERVICE DE LIVRAISON GRATUIT du lundi au vendredi avec un achat minimum de 50 \$ (en magasin). Nous nous réservons le droit de limiter les quantités.