



ASSOCIATION DES
NEUROTRAUMATISÉS
Région de l'Outaouais

Avril 2017

Heures d'ouverture : lundi au vendredi de 10h à 16h
Des jeux libres et une table de billard sont à votre disposition durant nos heures d'ouverture.

115, boulevard Sacré-Cœur, bureau 01, Gatineau (Québec) J8X 1C5
Téléphone : 819-770-8804 (Composez le 1 pour connaître la programmation)

Courriel : ano@ano.ca Site Internet : www.ano.ca

 www.facebook.com/ano.ca

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

3 10h à 12h: Comité d'activités 13h à 15h: ANO Peinture	4 12h à 15h: Cinéma	5 13h à 15h: Cartes de Pâques	6 10h45 à 14h: Dîner Échanges (\$) Bâton Rouge	7 10h à 12h: Tricot 13h à 15h: Confection de bijoux (\$)
10 10h à 12h: P'tit café du lundi 13h à 15h: ANO Peinture	11 17h à 19h: ANO Chaudron (\$) (Bœuf aux légumes) Conférence Jevisite.ca	12 12h30 à 15h: Bénévolat (SPCA)	13 13h à 15h: Jeux de société (\$) et fondue au chocolat	14 Fermé Vendredi Saint
17 Fermé Lundi de Pâques	18 13h30 à 15h: Groupe de soutien (groupe fermé)	19 10h à 12h: Atelier ongles 13h à 15h: Yoga	20 9h à 12h: Planification de la cuisine collective	21 9h à 14h: Préparation de la cuisine collective (\$)
24 10h à 12h: ANO Vie Active 13h à 15h: ANO Peinture	25 11h à 15h: Groupe Jeunesse (\$)	26 11h à 15h: Dîner Groupe Petite-Nation (\$) Restaurant Gong-Gong	27 10h à 12h: Atelier mémoire	28 10h à 12h: ANO Coco (\$) Tricot
<p>Notez que vous devez vous inscrire 48 h à l'avance à toutes nos activités. Ceci nous permettra de mieux planifier le déroulement.</p>		<p>* Inscrivez-vous en composant le 819 770-8804 p. 224 ou encore laissez un message. MERCI À L'AVANCE!</p>		

Date	Heure	Activité	Description	Lieu	Coût
3	10h à 12h	Comité d'activités	Impliquez-vous dans l'organisation des activités et la planification du calendrier.	ANO	Gratuit
3-10-24	13h à 15h	ANO Peinture	Venez développer vos techniques artistiques avec Nicole Bureau.	ANO	Gratuit
4	12h à 15h	Cinéma	Venez vous divertir avec nous en allant voir un film au cinéma.	À déterminer	7 \$ plus nourriture
5	13h à 15h	Cartes de Pâques	Venez découvrir votre créativité en fabriquant de magnifiques cartes de Pâques !	ANO	Gratuit
6	10h45 à 14h	Dîner Échanges	Dégustez un bon repas avec vos amis de l'ANO. Nous irons au Bâton Rouge à Hull. Le départ de l'ANO est prévu à 10h45 et l'arrivée au restaurant à 11h.	Départ de l'ANO	À vos frais
7	10h à 12h	Tricot	Vous souhaitez apprendre à tricoter ? Venez socialiser et tricoter avec nous !	ANO	Gratuit
7	13h à 15h	Confection de bijoux	Une activité pour les amateurs de bijoux, venez faire les vôtres. L'ANO paye la moitié du coût (max 3 \$).	ANO	\$
10	10h à 12h	P'tit café du lundi	Venez prendre un café et discuter entre amis.	ANO	Gratuit
11	17h à 19h	ANO Chaudron	Venez manger un bon repas entre amis. Conférence Jevisite.ca sur le voyage à Philadelphie et les Amish.	ANO	7 \$ Membre 9 \$ Non-membre
12	12h30 à 15h	Bénévolat SPCA	Venez vous impliquer dans les organismes de votre région !	Départ de l'ANO	Gratuit
13	13h à 15h	Jeux de société et fondue au chocolat	Venez vous divertir en jouant à des jeux de société et déguster une bonne fondue au chocolat.	ANO	4 \$ membre 5 \$ Non-membre
14-17			L'ANO est fermée vendredi le 14 et lundi le 17 avril. Joyeuses Pâques à tous !		
18	13h30 à 15h	Groupe de soutien	Venez partager en groupe vos expériences. Communiquez avec Denise Bisson, groupe fermé.	ANO	Gratuit
19	10h à 12h	Atelier ongles	Venez à l'atelier animé par Marie-Lise Leonard.	ANO	Gratuit
19	13h à 15h	Yoga	Venez améliorer votre santé physique et psychologique lors des cours de Yoga à L'ANO.	ANO	Gratuit
20	9h à 12h	Planification cuisine collective	Participez à la planification de la cuisine collective.	ANO	Gratuit
21	9h à 14h	Préparation cuisine collective	Venez cuisiner en bonne compagnie et repartez avec vos petits plats !	ANO	Coûts divisés entre membres
24	10h à 12h	Ano Vie Active	Programme d'exercices physiques adapté à tous. Venez vous dégourdir avec nous au rythme de la musique !	ANO	Gratuit
25	11h à 15h	Groupe Jeunesse	Venez dîner et participer à une activité en bonne compagnie.	Départ de l'ANO	L'ANO paye 3 \$ pour l'activité
26	11h à 15h	Groupe Petite-Nation	Nous allons dîner, une fois par mois, avec les membres de l'ANO qui demeurent dans la Petite-Nation. Nous irons au restaurant Gong-Gong, 1150, chemin de Montréal ouest, Gatineau (Québec) J8M 2A9. Le départ de l'ANO est prévu à 10h et l'arrivée au restaurant à 11h.	Départ de l'ANO	À vos frais
27	10h à 12h	Atelier Mémoire	Venez relever le défi des ateliers Mémoire... rires garantis !	ANO	Gratuit
28	10h à 12h	ANO Coco	Venez prendre un petit déjeuner et discuter entre amis !	ANO	5 \$ membre 6,50 \$ Non-membre
28	13h à 15h	Tricot	Vous souhaitez apprendre à tricoter ? Venez socialiser et tricoter avec nous !	ANO	Gratuit



ASSOCIATION DES
NEUROTRAUMATISÉS
Région de l'Ontario






























Mai 2017

Heures d'ouverture : lundi au vendredi de 10h à 16h
Des jeux libres et une table de billard sont à votre disposition durant nos heures d'ouverture.

115, boulevard Sacré-Cœur, bureau 01, Gatineau (Québec) J8X 1C5
Téléphone : 819-770-8804 (Composez le 1 pour connaître la programmation)

Courriel : ano@ano.ca Site Internet : www.ano.ca

 www.facebook.com/ano.ca

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<p>1</p> <p>10h à 12h: Comité d'activités </p> <p>13h à 15h: ANO Peinture </p>	<p>2</p> <p>12h30 à 15h: ANO Ciné </p>	<p>3</p> <p>10h à 12h: Comité Jardin </p> <p>13h15 à 14h45: Zoothérapie </p>	<p>4</p> <p>10h45 à 14h30: Dîner Échanges (\$) École d'Hôtellerie Relais de la Lièvre-Seigneurie </p>	<p>5</p> <p>13h à 15h: Confection de bijoux (\$) </p>
<p>8</p> <p>10h à 12h: P'tit café du lundi </p> <p>13h à 15h: ANO Peinture </p>	<p>9</p> <p>13h à 15h: Marche au lac Leamy </p> <p>17h à 19h: ANO Chaudron </p>	<p>10</p> <p>13h à 15h: Bénévolat au Centre SPCA </p>	<p>11</p> <p>9h30 à 15h30: Amerispa </p> <p>Date limite d'inscription : 9 mai 2017</p>	<p>12</p> <p>13h à 15h: Tricot </p>
<p>15</p> <p>10h à 12h: ANO Vie Active </p> <p>13h à 15h: ANO Peinture </p>	<p>16</p> <p>13h30 à 15h: Groupe de soutien (groupe fermé) </p>	<p>17</p> <p>9h30 à 14h30: Festival des tulipes </p>	<p>18</p> <p>9h à 12h: Planification la cuisine collective </p>	<p>19</p> <p>9h à 14h: Préparation de la cuisine collective (\$) </p>
<p>22</p> <p>FERMÉ</p> <p>FÊTE DES PATRIOTES</p>	<p>23</p> <p>11h à 15h: Groupe Jeunesse (\$) </p>	<p>24</p> <p>11h à 15h: Dîner Groupe Petite-Nation \$ Restaurant La Chouette </p>	<p>25</p> <p>10h à 12h: Atelier Mémoire </p>	<p>26</p> <p>10h à 12h: ANO Coco (\$) </p> <p>13h à 15h: Tricot </p>
<p>29</p> <p>10h à 12h: P'tit café du lundi </p> <p>13h à 15h: ANO Peinture </p>	<p>30</p> <p>13h à 15h: Visualisez vos projets ! </p>	<p>31</p> <p>9h à 12h : Piscine au centre sportif </p>	<p>Notez que vous devez vous inscrire 48h à l'avance à toutes nos activités. Ceci nous permettra de mieux planifier le déroulement.</p>	<p>* Inscrivez-vous en composant le 819 770-8804 p. 224 ou encore laissez un message.</p> <p>MERCI À L'AVANCE!</p>

Date	Heure	Activité	Description	Lieu	Coût
1	10h à 12h	Comité d'activités	Impliquez-vous dans l'organisation des activités et la planification du calendrier.	ANO	Gratuit
1-8-15-29	13h à 15h	ANO Peinture	Venez développer vos techniques artistiques avec Nicole Bureau.	ANO	Gratuit
2	12h30 à 15h	ANO Ciné	Venez vous divertir en regardant un bon film et manger du popcorn.	ANO	Gratuit
3	10h à 12h	Comité Jardin	Impliquez-vous au projet jardin...un bon moyen de relaxer et d'être dans le moment présent.	ANO	Gratuit
3	13h15 à 14h45	Zoothérapie	Venez augmenter votre motivation, estime de soi et confiance en compagnie de nos amis à 4 pattes.	ANO	Gratuit
4	10h45 à 14h30	Dîner Échanges	Dégustez un bon repas avec vos amis de l'ANO. Nous irons à l'École d'Hôtellerie Relais de la Lièvre-Seigneurie. Le départ de l'ANO est prévu à 10h45 et l'arrivée au restaurant à 11h.	Départ de l'ANO	À vos frais
5	13h à 15h	Confection de bijoux	Une activité pour les amateurs de bijoux, venez faire les vôtres. L'ANO paye la moitié du coût (max 3 \$).	ANO	\$
8-29	10h à 12h	P'tit café du lundi	Venez prendre un café et discuter entre amis.	ANO	Gratuit
9	13h à 15h	Marche au lac Leamy	Une bonne marche en plein air pour maintenir la forme physique !	Départ de l'ANO	Gratuit
9	17h à 19h	ANO Chaudron	Venez manger un bon repas entre amis.	ANO	7 \$ Membre/9 \$ Non-membre
10	13h à 15h	Bénévolat SPCA	Venez vous impliquer dans les organismes de votre région !	Départ de l'ANO	Gratuit
11	9h30 à 15h30	Amerispa Spa	Venez vivre l'expérience de la détente absolue au Spa en pleine forêt ! Apportez maillot de bain, sandales et bouteille d'eau. Prévoyez des \$ pour dîner sur place. Places limitées, veuillez réserver avant mardi le 9 mai.	Départ de l'ANO	25,50 \$ incluant un rabais de 50%
12-26	13h à 15h	Tricot	Vous souhaitez apprendre à tricoter ? Venez socialiser et tricoter avec nous !	ANO	Gratuit
15	10h à 12h	ANO Vie Active	Programme d'exercices physiques adapté à tous. Venez vous dégourdir avec nous au rythme de la musique !	ANO	Gratuit
16	13h30 à 15h	Groupe de soutien	Venez partager en groupe vos expériences. Communiquez avec Denise Bisson, groupe fermé.	ANO	Gratuit
17	9h30 à 14h30	Festival des tulipes	Venez admirer des milliers de tulipes et leurs magnifiques couleurs.	Départ de l'ANO	Gratuit
18	9h à 12h	Planification cuisine collective	Participez à la planification de la cuisine collective.	ANO	Gratuit
19	9h à 14h	Préparation cuisine collective	Venez cuisiner en bonne compagnie et repartez avec vos petits plats !	ANO	Coûts divisés entre membres
22			FERMÉ FÊTE DES PATRIOTES		
23	11h à 15h	Groupe Jeunesse	Venez dîner et participer à une activité en bonne compagnie.	Départ de l'ANO	L'ANO paye 3 \$ pour l'activité
24	11h à 15h	Groupe Petite-Nation	Nous allons dîner une fois par mois avec les membres de l'ANO qui demeurent dans la Petite-Nation. Nous irons au restaurant La Chouette. Le départ de l'ANO est prévu à 10h et l'arrivée au restaurant à 11h.	Départ de l'ANO	À vos frais
25	10h à 12h	Atelier Mémoire	Venez relever le défi des ateliers Mémoire... rires garantis !	ANO	Gratuit
26	10h à 12h	ANO Coco	Venez prendre un petit déjeuner et discuter entre amis !	ANO	5\$ Membre/ 6,50\$ Non-membre
30	13h à 15h	Visualisez vos projets !	Venez vous prêter à un exercice de visualisation afin de déterminer vos aspirations et objectifs !	ANO	Gratuit
31	9h à 12h	Piscine au centre sportif	Venez vous dégourdir à la piscine du Centre sportif. Départ de l'ANO à 9h. Arrivée à la piscine vers 9h30.	ANO	Gratuit avec carte accès



ASSOCIATION DES
NEUROTRAUMATISÉS
Région de l'Outaouais

Juin 2017

Heures d'ouverture : lundi au jeudi 10h à 16h, les vendredis 9h à 12h
Des jeux libres et une table de billard sont à votre disposition durant nos heures d'ouverture.

115, boulevard Sacré-Cœur, bureau 01, Gatineau (Québec) J8X 1C5
Téléphone : 819-770-8804 (Composez le 1 pour connaître la programmation)

Courriel : ano@ano.ca Site Internet : www.ano.ca

 www.facebook.com/ano.ca




















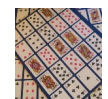






LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

<p>Notez que vous devez vous inscrire 48 h à l'avance à toutes nos activités. Ceci nous permettra de mieux planifier le déroulement.</p>	<p>* Inscrivez-vous en composant le 819 770-8804 p. 224 ou encore laissez un message. MERCI À L'AVANCE!</p>		<p>1 9h à 12h: Planification cuisine Collective  10h45 à 14h00: Dîner Échanges (\$) Ottavio </p>	<p>2 10h à 12h: Confection de bijoux </p>
<p>5 10h à 12h: Comité d'activités  13h à 15h: ANO Peinture </p>	<p>6  16 h : Assemblée générale Annuelle de l'ANO. Bienvenue !</p>	<p>7 ANO Fermé</p>	<p>8 9h à 14h: Préparation de la cuisine collective (\$) </p>	<p>9 10h à 12h: Jeux de société </p>
<p>12 9h à 15h: Journée au chalet de Nicole </p>	<p>13 13h à 15h: Mini-putt et crème glacée (\$) </p>	<p>14 12h30 à 15h00: Bénévolat à la SPCA </p>	<p>15 10h à 12 : Marche santé </p>	<p>16 10h à 12h: Tricot </p>
<p>19 10h à 12h: P'tit café du lundi  13h à 15h: Activités sportives au parc </p>	<p>20 13h30 à 15h: Groupe de soutien (groupe fermé)  15h à 19h: BBQ annuel </p>	<p>21 13h à 15h: Yoga </p>	<p>22 10h à 12h: Atelier Mémoire  13h à 15h: Jeu Keno </p>	<p>23 FERMÉ </p>
<p>26 10h à 12h: ANO Vie Active </p>	<p>27 11h à 15h: Groupe Jeunesse (\$) </p>	<p>28 11h à 15h: Dîner (\$) Groupe Petite-Nation Le Zouk </p>	<p>29 10h à 12h: Marche santé </p>	<p>30 FERMÉ </p>

Date	Heure	Activité	Description	Lieu	Coût incluant rabais
1	9h à 12h	Planification cuisine collective	Participez à la planification de la cuisine collective.	ANO	Gratuit
1	10h45 à 14h00	Dîner Échanges	Dégustez un bon repas avec vos amis de l'ANO. Nous irons au restaurant Ottavio à Gatineau. Le départ de l'ANO est prévu à 10h45 et l'arrivée au restaurant à 11h.	ANO	À vos frais
2	10h à 12h	Confection de bijoux	Une activité pour les amateurs de bijoux, venez faire les vôtres. L'ANO paye la moitié du coût (max 3 \$).	ANO	\$
5	10h à 12h	Comité d'activités	Impliquez-vous dans l'organisation des activités et la planification du calendrier.	ANO	Gratuit
5	13h à 15h	ANO Peinture	Venez développer vos techniques artistiques avec Nicole Bureau.	ANO	Gratuit
6	16h	Assemblée générale annuelle	Assistez à notre 27ième assemblée générale annuelle. Un repas froid sera servi.	ANO	Gratuit
7	ANO Fermé	ANO Fermé	*****ANO FERMÉ*****	ANO Fermé	ANO FERMÉ
8	9h à 14h	Préparation de la cuisine collective	Venez cuisiner en bonne compagnie et repartez avec vos petits plats !	ANO	Coûts divisés entre membres
9	9h à 12h	Jeux de société	Venez vous amuser entre amis !!!	ANO	Gratuit
12	9h à 15h	Chalet de Nicole	Nicole Bureau nous invite à venir pique-niquer à son chalet au bord de l'eau, 118, chemin du Lac Huot.	Départ de l'ANO	Gratuit
13	13h à 15h	Mini-putt et crème glacée	Nous irons jouer au mini-putt ensemble et manger une crème glacée.	Départ de l'ANO	\$ + crème glacée
14	12h 30 à 15h	Bénévolat SPCA	Venez vous impliquer dans les organismes de votre région !	Départ de l'ANO	Gratuit
15	10h à 12h	Marche Santé	Venez vous dégourdir et respirer le grand air!! Endroit à déterminer.	ANO	Gratuit
16	10h à 12h	Tricot	Vous souhaitez apprendre à tricoter ? Venez socialiser et tricoter avec nous !	ANO	Gratuit
19	10h à 12h	P'tit café du lundi	Venez prendre un café et discuter entre amis.	ANO	Gratuit
19	13h à 15h	Activités sportives au parc	Venez prendre de l'air et pratiquer vos sports préférés au parc en bonne compagnie.	Départ de l'ANO	Gratuit
20	13h 30 à 15h	Groupe de soutien	Venez partager en groupe vos expériences. Communiquez avec Denise Bisson, groupe fermé.	ANO	Gratuit
20	15h à 19h	BBQ annuel	Venez souligner l'arrivée de l'été avec nous, lors de notre BBQ annuel. Réservez votre place avant le 16 juin .	Local de l'ANO	Membre 7 \$ Non-membre 9 \$
21	13h à 15h	Yoga	Venez améliorer votre santé physique et psychologique lors des cours de Yoga à L'ANO.	ANO	Gratuit
22	10h à 12h	Atelier Mémoire	Venez relever le défi des ateliers Mémoire... rires garantis !	ANO	Gratuit
22	13h à 15h	Jeu Keno	Venez vous amuser au Keno !	ANO	Gratuit
23			FERMÉ FÊTE DE LA SAINT-JEAN-BAPTISTE		
26	10h à 12h	ANO Vie Active	Programme d'exercices physiques adapté à tous. Venez vous dégourdir avec nous au rythme de la musique.	ANO	Gratuit
27	11h à 15h	Groupe Jeunesse	Venez dîner et participer à une activité en bonne compagnie.	Départ de l'ANO	L'ANO paye 3 \$ pour l'activité
28	11h à 15h	Groupe Petite-Nation	Nous allons dîner avec les membres de l'ANO qui demeurent dans la Petite-Nation. Le Zouk, 530, rue Notre-Dame, Montebello (Québec) J0V 1L0. Le départ de l'ANO est prévu à 10h et l'arrivée au restaurant à 11h.	Départ de l'ANO	À vos frais
29	10h à 12h	Marche santé	Venez vous dégourdir et profiter du soleil.	Départ de l'ANO	Gratuit
30			FERMÉ FÊTE DU CANADA		