



ASSOCIATION DES
NEUROTRAUMATISÉS

Janvier 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, QC 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

2 FERMÉ	3 JOURNÉE MÉNAGE 10h à 16h 	4 Mandala 13h à 15h 	5 Atelier d'écriture 10h à 12h 	6 Confection de bijoux (\$) 13h à 15h 
9 Comité d'activités 10h à 12h  ANO Peinture 13h à 15h 	10 Cinéma (\$) 12h à 15h *Voir commentaire à l'arrière 	11 Yoga 13h à 15h 	12 Dîner Échanges (\$) Pacini 10h45 à 14h 	13 Souper Jeunesse (\$) 15h30 à 18h30 
16 Le p'tit café du lundi 10h-12h  ANO Peinture 13h à 15h 	17 Activité piscine 9h à 12h 	18 Bénévolat 13h à 15h 	19 Atelier mémoire 10h à 12h 	20 Tricot 10h à 12h 
23 Le p'tit café du lundi 10h-12h  ANO Peinture 13h à 15h 	24 Groupe de soutien (groupe fermé) 13h30 à 15h ANO Chaudron (\$) 17h à 19h  	25 Dîner Petite nation (\$) 11h à 15h Groupe Jeunesse 11h à 15h  	26 Planification cuisine (\$) collective 9h à 12h Yoga du rire 13h à 15h  	27 Préparation cuisine collective (\$) 9h à 14h 
30 Le p'tit café du lundi 10h à 12h  ANO Peinture 13h à 15h 	31 Quilles (\$) 13h à 15h 	Notez que vous devez vous inscrire 48 h à l'avance à toutes nos activités. Ceci nous permettra de mieux planifier le déroulement.		Inscrivez-vous en composant le 819 770-8804 p. 224 ou encore laissez un message. MERCI À L'AVANCE !

Janvier 2017

Date	Heure	Activité	Description	Lieu	Coût
2	FERMÉ	FERMÉ	L'ANO EST FERMÉ	FERMÉ	FERMÉ
3	10h à 16h	Journée ménage	On prend cette journée pour faire le grand ménage ! Venez nous donner un coup de main.	Local de L'ANO	Gratuit
4	13h à 15h	Mandala	Venez relaxer et explorer votre côté artistique !	Local de L'ANO	Gratuit
5	10h à 12h	Atelier d'écriture	Venez découvrir le plaisir de l'écriture et passer un bon moment !	Local de L'ANO	Gratuit
6	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 \$).	Local de L'ANO	Variable selon le projet
9	10h à 12h	Comité d'activités	Impliquez-vous dans l'organisation des activités et la planification du calendrier.	Local de L'ANO	Gratuit
9-16-23-30	13h à 15h	Ano Peinture	Projet créatif permettant de travailler vos objectifs personnels.	Local de L'ANO	Gratuit
10	12h à 15h	Cinéma	Venez vous changer les idées en regardant un bon film.	Cinéma	7 \$ plus nourriture
11	13h à 15h	Yoga	Venez améliorer votre santé physique et psychologique lors des cours de Yoga à L'ANO.	Local de L'ANO	Gratuit
12	10h45 à 14h	Dîner échange Pacini	Dégustez un bon repas avec vos amis de L'ANO. Pour ceux et celle qui ont besoin de transport, arrivez 15 minutes à l'avance au local de L'ANO.	Pacini	Au frais du membre \$
13	15h30 à 18h30	Souper jeunesse	Venez participer à la préparation d'un repas et le déguster en bonne compagnie.	Starité à Hull	6 \$ l'entrée
16-23-30	10h à 12h	Le p'tit café du lundi	Venez prendre un café et discuter entre amis.	Local de L'ANO	Gratuit
17	9h à 12h	Activité piscine	Venez améliorer votre condition physique! L'activité aura lieu au Centre sportif de Gatineau.	Centre sportif	Gratuit (Apporter votre carte accès Gatineau)
18	13h à 15h	Bénévolat	Venez vous impliquer dans les organismes de votre région !	Local de L'ANO	Gratuit
19	10h à 12h	Atelier mémoire	Venez relever le défis des ateliers mémoires...rire garanti.	Local de L'ANO	Gratuit
20	10 à 12h	Tricot	Vous souhaitez apprendre à tricoter ? Venez socialiser et tricoter avec nous ?	Local de L'ANO	Gratuit
24	13h 30 à 15h	Groupe de soutien (groupe fermé)	Venez partager en groupe vos expériences. Communiquer avec Denise Bisson, groupe fermé.	Local de L'ANO	Gratuit
24	17h à 19h	ANO Chaudron	Venez manger un bon repas entre amis .	Local de L'ANO	7 \$ / membre, 9 \$ / non membre
25	11h à 15h	Dîner Petite-Nation	Venez partager un bon repas dans la merveilleuse région de la Petite-Nation. Départ de L'ANO à 10h. Resto chinois Cité Lin, 255 rue Papineauville, Papineauville.	Départ de L'ANO	À vos frais
25	11h à 15h	Groupe jeunesse	Venez dîner et participer à une activité avec le Groupe Jeunesse.	Départ de L'ANO	L'ANO paye 3 \$ pour l'activité
26	9h à 12h	Planification de la cuisine collective	Venez cuisiner en bonne compagnie et repartez avec vos petits plats !	Local de L'ANO	Gratuit
26	13h à 15h	Yoga du rire	Quoi de mieux que de se dilater la rate pour mieux relaxer ! Venez vivre l'expérience !	Local de L'ANO	Gratuit
27	9h à 14h	Préparation de la cuisine collective	Venez cuisiner en bonne compagnie et repartez avec vos petits plats !	Local de L'ANO	Coûts divisés entre membres
31	13h à 15h	Quilles	Venez vous dégourdir lors d'une partie de quilles. Rire garanti !	Salle de quilles Anick	À vos frais



ASSOCIATION DES
NEUROTRAUMATISÉS
Région de l'Ontarienais

Février 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, QC J8X 1C5
Téléphone : 819-770-8804 (Composez le 1 pour connaître la programmation)

Courriel : ano@ano.ca Site Internet : www.ano.ca
Facebook : www.facebook.com/ano.ca

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
		1 Zoothérapie 13h15 à 14h45 	2 Diner Échanges (\$) Wa Hing Li Ho 10h45 à 14h 	3 Confection de bijoux (\$) 13h à 15h 
6 Comité d'activités 10h à 12h ANO Peinture 13h à 15h  	7 Cinéma (\$) 12h à 15h 	8 ANO Bingo 13h à 15h 	9 Bal de Neige 10h à 14h30 	10 Souper Jeunesse (\$) 15h30 à 18h30 
13 Le p'tit café du lundi 10h à 12h ANO Peinture 13h à 15h  	14 Confection de biscuits de St-valentin 10 à 12 h 	15 Yoga 13h à 15h 	16 Planification cuisine (\$) Collective 9h à 12h Activité d'écriture 13h à 15h  	17 Préparation cuisine collective (\$) 9h à 14h 
20 Le p'tit café du lundi 10h à 12h ANO Peinture 13h à 15h  	21 Groupe de soutien (groupe fermé) 13h30 à 15h ANO Chaudron (\$) St-Valentin ! 17h à 19h  	22 Dîner Petite-Nation (\$) 11h à 15h 	23 Atelier de mémoire 10h à 12h Yoga du rire 13h à 15h  	24 Groupe Jeunesse (\$) 11h à 15h 
27 Le p'tit café du lundi 10h à 12h ANO Peinture 13h à 15h  	28 Marche et raquettes au Lac Leamy 10h à 12h 		Notez que vous devez vous inscrire 48 h à l'avance à toutes nos activités. Ceci nous permettra de mieux planifier le déroulement.	Inscrivez-vous en composant le 819 770-8804 p. 224 ou encore laissez un message. MERCÌ À L'AVANCE!

Février 2017

Date	Heure	Activité	Description	Lieu	Coût
1	13h15 à 14h45	Zoothérapie	Venez augmenter votre motivation, estime et confiance en soi en compagnie de nos amis à 4 pattes.	Local de L'ANO	Gratuit
2	10h45 à 14h	Dîner échange	Dégustez un bon repas avec vos amis de l'ANO. Pour ceux et celle qui ont besoin de transport, arrivez 15 minutes à l'avance au local de l'ANO.	Wa Hing Li Ho	Au frais du membre
3	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 \$).	Cinéma	Prix variable selon le projet
6	10h à 12h	Comité activités	Impliquez-vous dans l'organisation des activités et la planification du calendrier.	Local de L'ANO	Gratuit
7	12h à 15h30	Cinéma	Venez vous divertir avec nous en allant voir un film au cinéma. Le film sera choisit la journée même.	Cinéma	7 \$
13-20 et 27	10h à 12h	P'tit café du lundi	Venez prendre un café et discuter entre amis.	Local de L'ANO	Gratuit
13-20 et 27	13h à 15h	ANO peinture	Projet créatif permettant de travailler vos objectifs personnels.	Local de L'ANO	Gratuit
8	13h à 15h	ANO Bingo	Venez vous amuser avec nous en jouant au Bingo...peut-être aurez-vous la chance de crier BINGOOOO !?	Local de L'ANO	Gratuit
9	10h à 14h30	Bal de Neige	Bal de Neige est reconnu mondialement. Pourquoi ne pas en profiter puisqu'il est tout près de chez nous.	Parc Jacques-Cartier	Accès au site gratuit, les quelques activités payantes sont à vos frais.
10	15h30 à 18h30	Souper jeunesse	Venez participer à la préparation d'un repas et le déguster en bonne compagnie.	Local de L'ANO	À vos frais
14	10h à 12h	Confection de biscuits de St-Valentin	Venez confectionner de jolis biscuits de ST-Valentin... à partager ou pour se gâter !	Gatineau	Gratuit
15	13h à 15h	Yoga	Venez améliorer votre santé physique et psychologique lors des cours de Yoga à L'ANO.	Local de l'ANO	Gratuit
16	9h à 12h	Planification cuisine collective	Participez à la planification de la cuisine collective.	Local de l'ANO	Prix variable
16	13h à 15h	Atelier d'écriture	Venez découvrir le plaisir de l'écriture et passer un bon moment !	Local de L'ANO	Gratuit
17	9h à 14h	Préparation cuisine collective	Venez cuisiner en bonne compagnie et repartez avec vos petits plats !	Local de l'ANO	Prix variable
21	13h30 à 15h	Groupe de soutien	Venez partager en groupe vos expériences. Communiquer avec Denise Bisson, groupe fermé.	Local de L'ANO	Gratuit
21	17h à 19h	ANO Chaudron	Venez manger en bonne compagnie.	Départ de l'ANO	5 \$ / membre, 6,50 \$ / non membre
22	11h à 15h	Dîner Petite-Nation	Venez partager un bon repas dans la merveilleuse région de la Petite-Nation. Départ de l'ANO. Resto la Toquade, 618 route 321, St-André d'Avellan.	Départ de l'ANO	À vos frais
23	10h à 12h	Atelier mémoire	Venez travailler vos méninges tout en vous amusant !	Local de L'ANO	Gratuit
23	13h à 15h	Yoga du rire	Quoi de mieux que de se dilater la rate pour mieux relaxer ! Venez vivre l'expérience !	Local de L'ANO	Gratuit
24	11h à 15h	Groupe jeunesse	Venez dîner et participer à une activité avec le Groupe Jeunesse.	Local de L'ANO	À vos frais
28	10h à 12h	Marche et raquettes	Venez respirez de l'air frais lors d'un trajet à la marche ou raquette. (habits chauds). Chocolat chaud fournit !	Lac Leamy	Gratuit



ASSOCIATION DES
NEUROTRAUMATISÉS
Région de l'Ontario

Mars 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, QC 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














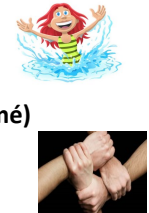








LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

<p>Notez que vous devez vous inscrire 48 h à l'avance à toutes nos activités. Composez le 819-770-8804 p.224 ou laissez un message.</p>		<p>1 Zoothérapie 13h15 à 14h45</p> 	<p>2 Dîner Échanges (\$) L'Académie 10h45 à 14h</p> 	<p>3 Confection de bijoux (\$) 13h à 15h</p> 
<p>6 Comité d'activités 10h à 12h ANO Peinture 13h à 15h</p> 	<p>7 FERMÉ PLANIFICATION STRATÉGIQUE</p>	<p>8 Bénévolat 12h45 à 15h</p> 	<p>9 Planification cuisine Collective 9h à 12h</p> 	<p>10 Préparation cuisine collective 9h à 14h</p> 
<p>13 Le p'tit café du lundi 10h à 12h ANO Peinture 13h à 15h</p> 	<p>14 Journée Spa maison (\$) 13h à 15h</p> 	<p>15 Yoga 13h à 15h</p> 	<p>16 Atelier d'écriture 13h à 15h</p> 	<p>17 Souper Jeunesse 15h30 à 18h30</p> 
<p>20 Le p'tit café du lundi 10h à 12h ANO Peinture 13h à 15h</p> 	<p>21 Activité piscine 9h à 12h Groupe de soutien (groupe fermé) 13h 30 à 15h</p> 	<p>22 Comité Jardin 10h à 12h</p> 	<p>23 Cabane à sucre (\$) 9h30 à 15h30 Date limite d'inscription : 17 mars 2017</p> 	<p>24 ANO Coco (\$) 10h à 12h</p> 
<p>27 Le p'tit café du lundi 10h à 12h ANO Peinture 13h à 15h</p> 	<p>28 Quilles (\$) 13h à 15h</p> 	<p>29 Dîner Petite nation 11h à 15h</p> 	<p>30 Yoga du rire 13h à 15h</p> 	<p>31 Groupe Jeunesse 11h à 15h</p> 

Mars 2017

Date	Heure	Activité	Description	Lieu	Coût
1	13h15 à 14h45	Zoothérapie	Venez augmenter votre motivation, estime et confiance en soi en compagnie de nos amis à 4 pattes.	L'ANO	Gratuit
2	10h45 à 14h	Dîner échanges	Dégustez un bon repas avec vos amis de l'ANO. Pour ceux et celle qui ont besoin de transport, arrivez 15 minutes à l'avance au local de l'ANO.	L'Académie	À vos frais
3	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 \$).	Local de L'ANO	À vos frais
6	10h à 12h	Comité d'activités	Impliquez-vous dans l'organisation des activités et la planification du calendrier.	Local de L'ANO	Gratuit
6	13h à 15h	ANO Peinture	Venez développer vos techniques artistiques avec Nicole Bureau.	Local de L'ANO	Gratuit
7	FERMÉ	FERMÉ	L'ANO EST FERMÉE POUR LA JOURNÉE (PLANIFICATION STRATÉGIQUE).	Local de L'ANO	1 \$ à 4 \$ incluant rabais
8	12h45 à 15h	Bénévolat	Impliquez-vous dans l'organisation des activités et la planification du calendrier.	Local de L'ANO	Gratuit
9	9h à 12h	Planification cuisine collective	Participez à la planification de la cuisine collective.	Local de L'ANO	Prix variable selon les repas choisis
10	13h à 15h	Préparation cuisine collective	Venez cuisiner en bonne compagnie et repartez avec vos petits plats !	Local de L'ANO	Prix variable selon les repas choisis
13-20-27	10h à 12h	P'tit café du lundi	Venez prendre un café et discuter entre amis.	Local de L'ANO	Gratuit
14	13h à 15h	Journée Spa maison	Venez vous détendre et passer un moment de tranquillité !	Local de L'ANO	\$
15	13h à 15h	Yoga	Venez améliorer votre santé physique et psychologique lors des cours de Yoga à L'ANO.	Local de L'ANO	Gratuit
16	13h à 15h	Atelier d'écriture	Venez découvrir le plaisir de l'écriture et passer un bon moment !	Local de L'ANO	Gratuit
17	15h30 à 18h30	Souper Jeunesse	Venez participer à la préparation d'un repas et le déguster en bonne compagnie.	Local de L'ANO	À vos frais
21	9h à 12h	Activité piscine	Venez améliorer votre condition physique ! L'activité aura lieu au Centre sportif de Gatineau.	Local de L'ANO	Gratuit (carte Accès)
21	13h30 à 15h	Groupe de soutien	Venez partager en groupe vos expériences. Communiquer avec Denise Bisson, groupe fermé.	Local de L'ANO	Gratuit
22	10h à 12h	Comité jardin	Impliquez-vous au projet jardin...un bon moyen de relaxer et d'être dans le moment présent.	Local de L'ANO	Gratuit
23	10h à 15h30	Cabane à sucre	Venez vous sucrer le bec à la cabane à sucre !	Départ de l'ANO	À déterminer
24	10h à 12h	ANO Coco	Venez prendre un petit déjeuner et discuter entre amis !	Local de L'ANO	5 \$ / membre, 6,50 \$ / non membre
28	13h à 15h	Quilles	Venez vous dégourdir lors d'une partie de quilles. Rire garanti !	Salle quilles Anick	7 \$
29	11h à 15h	Dîner Petite-Nation	Venez partager un bon repas dans la merveilleuse région de la Petite-Nation. Départ de l'ANO. Resto Louis-Joseph, 300 rue Papineau, Papineauville.	Départ de l'ANO	À vos frais
30	12h à 15h	Yoga du rire	Quoi de mieux que de se dilater la rate pour mieux relaxer ! Venez vivre l'expérience !	Local de L'ANO	Gratuit
31	11h à 15h	Groupe Jeunesse	Venez dîner et participer à une activité avec le Groupe Jeunesse.	Local de L'ANO	À vos frais