



ASSOCIATION DES
NEUROTRAUMATISÉS
Région de l'Outaouais

Octobre 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>2</p> <p>10h à 12h: Comité Activités 13h à 14h30: ANO Peinture</p>  	<p>3</p> <p>13h à 15h: ANO Vie Active</p> 	<p>4</p> <p>13h à 15h: Atelier Santé Globale <i>(nouveau)</i></p> <p><i>Atelier</i></p>	<p>5</p> <p>10h à 15h30: Dîner-Échanges (\$) Buffet au Château Montebello (Réservation obligatoire avant le 3 octobre)</p> 	<p>6</p> <p>13h à 15h: Confection de bijoux</p> 
<p>9</p>  <p><i>Joyeuse Action de Grâce</i></p>	<p>10</p> <p>13h à 15h: ANO Vie Active 13h à 15h: Comité Jeunesse</p>  	<p>11</p> <p>13h à 15h: Planification de la cuisine collective (Groupe A)</p> 	<p>12</p> <p>13h à 15h: Bénévolat (SPCA)</p> 	<p>13</p> <p>9h à 14h: Préparation de la cuisine collective (Groupe A) (\$)</p> 
<p>16</p> <p>10h à 12h: P'tit café du lundi 13h à 15h: ANO Peinture</p>  	<p>17</p> <p>13h30 à 15h: Groupe de soutien (groupe fermé) 16h à 19h: Vin et fromages <i>(Réservation obligatoire avant le 10 octobre)</i></p>  	<p>18</p> <p>13h à 15h: Atelier Santé Globale <i>(nouveau)</i> 11h à 15h: Dîner Petite-Nation (\$)</p> <p><i>Atelier</i></p> 	<p>19</p> <p>10h à 12h: Broderie sur carton 13h à 15h: Atelier Mémoire (spécial semaine TCC)</p>  	<p>20</p> <p>10h à 12h: ANO Coco (\$) 13h à 15h: Atelier Tricot</p>  
<p>23</p> <p>9h à 12h: Planification de la cuisine collective (Groupe B) 13h à 15h: ANO Peinture</p>  	<p>24</p> <p>12h à 15h00: Cueillette de citrouilles (\$)</p> 	<p>25</p> <p>9h à 14h: Préparation de la cuisine collective (Groupe B) (\$)</p> 	<p>26</p> <p>10h à 12h: Broderie sur carton 13h à 15h: Décoration de citrouilles</p>  	<p>27</p> <p>Party d'Halloween 15h à 21h (\$)</p> 
<p>30</p> <p>10h à 12h: P'tit café du lundi 13h à 15h: ANO Peinture</p>  	<p>31</p> <p>11h à 15h: Groupe Jeunesse (\$)</p> 	<p>Semaine québécoise du traumatisme craniocérébral (TCC) 15 au 21 octobre 2017</p> <p>Venez participer à nos activités spéciales !</p>	<p>* Inscrivez-vous en composant le (819) 770-8804 p. 224 ou encore laissez un message.</p> <p>MERCI À L'AVANCE !</p>	<p>* Notez que vous devez vous inscrire 48 h à l'avance à toutes nos activités. Ceci nous permettra de mieux planifier le déroulement et le transport.</p>

Date	Heure	Activité	Description	Lieu	Coût
2	10h à 12h	Comité Activités	Impliquez-vous dans l'organisation des activités et la planification du calendrier.	Local de l'ANO	Gratuit
2-16-23-30	13h à 15h	ANO Peinture	Venez découvrir la peinture avec Madame Nicole Bureau, que vous soyez débutant ou de niveau avancé.	Local de l'ANO	Gratuit
3-10	13h à 15h	ANO Vie Active	Venez vous dégourdir et améliorer vos capacités physiques avec vos amis de l'ANO.	Local de l'ANO	Gratuit
4-18	13h à 15h	Atelier Santé Globale	L'atelier à pour but de vous informer sur divers sujets reliés au TCC et AVC, tels que les relations de couple, le sommeil et bien d'autres. Vos familles sont les bienvenues !	Local de l'ANO	Gratuit
5	10h à 15h30	Dîner-Échanges	Venez déguster un bon repas avec vos amis de l'ANO ! Château Montebello : 392 Notre-Dame, Montebello, QC, J0V 1L0. Départ de l'ANO à 10h. Arrivée à Montebello vers 11h. Réservation jusqu'au 3 octobre.	Fairmount Château Montebello	Membre: 25 \$ Non-membre: 42.32 \$
6	13h à 15h	Confection de bijoux	Venez explorer votre côté créatif lors de l'atelier confection de bijoux. Un bon moyen de se faire plaisir ou de faire un cadeau fait maison.	Local de l'ANO	Gratuit
9			FERMÉ / JOYEUSE ACTION DE GRÂCE !		
10	13h à 15h	Comité Jeunesse	Pour les membres de moins de 40 ans ! Venez participer à l'élaboration d'un projet qui vous tient à cœur !	Local de l'ANO	Gratuit
11	13h à 15h	Planification de la cuisine collective (Groupe A)	Participez à la planification de la cuisine collective, (groupe fermé).	Local de l'ANO	Gratuit
12	13h à 15h	Bénévolat (SPCA)	Venez vous impliquer dans la communauté en vous occupant de petits animaux !	Départ de l'ANO	Gratuit
13-25	9h à 14h	Préparation de la cuisine collective	Venez cuisiner en bonne compagnie et repartez avec vos petits plats, (groupe fermé).	Local de l'ANO	Les frais sont divisés entre les membres.
16-30	10h à 12h	P'tit café du lundi	Venez participer à la causerie du lundi autour d'un café !	Local de l'ANO	Gratuit
17	13h 30 à 15h	Groupe de soutien	Venez partager vos expériences en groupe. Communiquez avec Denise Bisson, (groupe fermé).	Local de l'ANO	Gratuit
17	16h à 19h	Vin et fromages	Venez souligner avec nous la semaine nationale du TCC lors d'une soirée vin et fromages. <i>Réservation obligatoire avant le 10 octobre 2017.</i>	Local de l'ANO	Gratuit
18	11h à 15h	Dîner Petite-Nation	Venez vous joindre au groupe de la Petite-Nation afin d'y partager un bon repas. Restaurant: Le Mandarin : 2055 Tenth Line Road, Orléans, ON, K4A 4C5. Le départ de l'ANO sera à 11h.	Départ de l'ANO	Aux frais des membres
19-26	10h à 12h	Broderie sur carton	Venez fabriquer vos propres cartes des fêtes !	Local de l'ANO	Gratuit
19	13h à 15h	Atelier Mémoire	Venez pratiquer votre mémoire avec les membres.	Local de l'ANO	Gratuit
20	10h à 12h	ANO Coco	Venez déguster un bon repas en bonne compagnie !	Local de l'ANO	Membre: 5 \$ Non Membre : 6.50 \$
20	13h à 15h	Atelier Tricot	Atelier de tricot pour tous les niveaux. Venez discuter tout en savourant un bon café !	Local de l'ANO	Gratuit
23	9h à 12h	Planification de la cuisine collective (Groupe B)	Participez à la planification de la cuisine collective, (groupe fermé).	Local de l'ANO	Gratuit
24	12h à 15h	Cueillette de citrouilles	Venez ramasser des courges ou des citrouilles pour la fête d'Halloween !	À déterminer	7.50 \$
26	13h à 15h	Décoration de citrouilles	Décoration de citrouilles ramassées le 24 octobre. En préparation pour la fête d'Halloween !	Local de l'ANO	Gratuit
27	15h à 21h	Party d'Halloween	Fête d'Halloween - souper ainsi que concours de costumes et de citrouilles.	Local de l'ANO	Membre: 7 \$ Non Membre: 9 \$
31	11h à 15h	Groupe Jeunesse	Venez dîner et participer à une activité avec le Groupe Jeunesse.	Départ de l'ANO	Aux frais des membres (remise de 3 \$)



ASSOCIATION DES
NEUROTRAUMATISÉS
Région de l'Ontario

Novembre 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>* Inscrivez-vous en composant le (819) 770-8804 p. 224 ou encore laissez un message. MERCI À L'AVANCE !</p>	<p>* Notez que vous devez vous inscrire 48 h à l'avance à toutes nos activités. Ceci nous permettra de mieux planifier le déroulement et le transport.</p>	<p>1 13h à 15h: Atelier Santé Globale (nouveau) <i>Atelier</i></p>	<p>2 10h45 à 14h: Dîner-Échanges (\$) Ottavio </p>	<p>3 10h à 12h: Atelier Tricot  13h à 15h: Confection de bijoux </p>
<p>6 10h à 12h: Comité Activités  13h à 15h: ANO Peinture </p>	<p>7 13h à 15h: Atelier Écriture </p>	<p>8 9h à 12h: Planification de la cuisine collective (Groupe A)  13h à 15h: Yoga </p>	<p>9 9h à 14h: Préparation de la cuisine collective (Groupe A) (\$) </p>	<p>10  Jour du Souvenir</p>
<p>13 10h à 12h: P'tit café du lundi  13h à 15h: ANO Peinture </p>	<p>14 13h à 15h: Atelier Écriture  17h à 19h: ANO Chaudron (\$) </p>	<p>15 9h à 12h: Planification de la cuisine collective (Groupe B)  13h à 15h: Atelier Santé Globale (nouveau) <i>Atelier</i></p>	<p>16 13h à 15h: Comité Jeunesse </p>	<p>17 9h à 14h: Préparation de la cuisine collective (Groupe B) (\$) </p>
<p>20 10h à 12h: ANO Vie Active  13h à 15h: ANO Peinture </p>	<p>21 13h30 à 15h: Groupe de soutien (groupe fermé)  13h à 15h: Atelier Écriture </p>	<p>22 Journée des locataires (activités spéciales)</p>	<p>23 10h à 12h: Broderie sur carton  13h à 15h: Atelier Mémoire </p>	<p>24 10h à 12h: ANO Coco (\$) </p>
<p>27 10h à 12h: P'tit café du lundi  13h à 15h: ANO Peinture </p>	<p>28 11h à 15h: Groupe Jeunesse (\$) </p>	<p>29 11h à 15h: Dîner Petite-Nation (Le café du Bistrot) (\$) <i>LA PETITE NATION</i> 13h à 15h: Atelier Santé Globale (nouveau) <i>Atelier</i></p>	<p>30 10h à 12h: Broderie sur carton </p>	

Date	Heure	Activité	Description	Lieu	Coût
1-15-29	13h à 15h	Atelier Santé Globale	L'atelier à pour but de vous informer sur divers sujets reliés au TCC et AVC, tels que les relations de couple, le sommeil et bien d'autres sujets. Vos familles sont les bienvenues !	Local de l'ANO	Gratuit
2	10h45 à 14h	Dîner-Échanges	Restaurant Ottavio: 56, boulevard Gréber, Gatineau, QC, J8T 3P8.	Départ de l'ANO	Aux frais des membres
3	10h à 12h	Atelier Tricot	Atelier de tricot pour tous les niveaux. Venez discuter tout en savourant un bon café !	Local de l'ANO	Gratuit
3	13h à 15h	Confection de bijoux	Venez explorer votre côté créatif lors de l'atelier confection de bijoux. Un bon moyen de se faire plaisir ou de faire un cadeau fait maison.	Local de l'ANO	Gratuit
6	10h à 12h	Comité Activités	Impliquez-vous dans l'organisation des activités et la planification du calendrier.	Local de l'ANO	Gratuit
6-13-20-27	13h à 15h	ANO Peinture	Venez découvrir la peinture avec Madame Nicole Bureau, que vous soyez débutant ou de niveau avancé.	Local de l'ANO	Gratuit
7-14-21	13h à 15h	Atelier Écriture	Venez explorez vos talents artistiques ! Les textes seront publiés dans le prochain Bulletin !	Local de l'ANO	Gratuit
8-15	9h à 12h	Planification de la cuisine collective	Participez à la planification de la cuisine collective, (groupe fermé).	Local de l'ANO	Gratuit
8	13h à 15h	Yoga	Activités de yoga adapté pour tous. Venez rencontrer Madame Marie Pidgeon !	Local de l'ANO	Gratuit
9-17	9h à 14h	Préparation de la cuisine collective	Venez cuisiner en bonne compagnie et repartez avec vos petits plats ! Un bon moyen de bien manger à petit prix, (groupe fermé).	Local de l'ANO	Les frais sont divisés entre les membres
10			FERMÉ / JOUR DU SOUVENIR !		
13-27	10h à 12h	P'tit café du lundi	Venez participer à la causerie du lundi autour d'un bon café !	Local de l'ANO	Gratuit
14	17h à 19h	ANO Chaudron	Venez déguster un bon repas maison avec vos amis de l'ANO. Amenez votre famille ! SVP vous inscrire 48 heures à l'avance. Merci !	Local de l'ANO	Membre: 7 \$ Non Membre: 9 \$
16	13h à 15h	Comité Jeunesse	Pour les membres de moins de 40 ans ! Venez participer à l'élaboration d'un projet qui vous tient à cœur !	Local de l'ANO	Gratuit
20	10h à 12h	ANO Vie Active	Venez vous dégourdir et améliorer vos capacités physiques avec vos amis de l'ANO.	Local de l'ANO	Gratuit
21	13h30 à 15h	Groupe de soutien	Venez partager en groupe vos expériences. Communiquez avec Denise Bisson, (groupe fermé).	Local de l'ANO	Gratuit
22	À déterminer	Journée des locataires	Activités ayant pour but de rassembler les gens qui habitent en location afin de partager un bon repas, participer à des jeux et recevoir diverses informations.	À déterminer	Gratuit
23-30	10h à 12h	Broderie sur carton	Venez fabriquer vos cartes des fêtes !	Local de l'ANO	Gratuit
23	13h à 15h	Atelier Mémoire	Venez pratiquer votre mémoire avec les membres.	Local de l'ANO	Gratuit
24	10h à 12h	ANO Coco	Venez déguster un bon repas en bonne compagnie !	Local de l'ANO	Membre: 5 \$ Non Membre: 6.50 \$
28	11h à 15h	Groupe Jeunesse	Venez dîner et participer à une activité avec le Groupe Jeunesse.	Départ de l'ANO	Aux frais des membres (Remise 3 \$)
29	11h à 15h	Dîner Petite-Nation	Venez vous joindre au groupe de la Petite-Nation. Restaurant: Le café du Bistrot: 198 Principale, Saint-André-Avellin, QC, J0V 1W0. Le départ sera à 10h.	Départ de l'ANO	Aux frais des membres



ASSOCIATION DES
NEUROTRAUMATISÉS
Région de l'Outaouais

Décembre 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

VENDEDI

<p>* Inscrivez-vous en composant le (819) 770-8804 p. 224 ou encore laissez un message. MERCI À L'AVANCE!</p>	<p>* Notez que vous devez vous inscrire 48 h à l'avance à toutes nos activités. Ceci nous permettra de mieux planifier le déroulement et le transport.</p>			<p>1 10h à 12h: Confection de bijoux (fabrication cadeau d'hôtesse)  13h à 15h: Planification de la cuisine collective (Groupe A) </p>
<p>4 10h à 12h: Comité Activités 13h à 15h: ANO Peinture </p>	<p>5 13h à 15h: Ano Vie Active </p>	<p>6 9h à 14h: Préparation de la cuisine collective (Groupe A) (\$) </p>	<p>7 10h45 à 14h00 : Dîner-Échanges (\$) Pacini </p>	<p>8 13h à 15h: Atelier Tricot  13h à 15h: Planification de la cuisine collective (Groupe B) </p>
<p>11 10h à 12h: P'tit café du lundi  13h à 15h: ANO Peinture </p>	<p>12 13h à 15h: Comité Noël </p>	<p>13 9h à 14h: Préparation de la cuisine collective (Groupe B) (\$)  13h à 15h: Atelier Santé Globale <i>Atelier</i></p>	<p>14 10h à 12h: Broderie sur carton (carte de Noël)  13h à 15h: Atelier ongles </p>	<p>Souper de Noël 17h à 21h (\$) </p>
<p>18 10h à 12h: ANO Vie Active  13h à 15h: ANO Peinture </p>	<p>19 13h30 à 15h: Groupe de soutien (groupe fermé) </p>	<p>20 9h à 12h: Confection desserts de Noël (\$) </p>	<p>21 10h à 12h: Broderie sur carton  13h à 15h: Atelier Mémoire </p>	<p>22 </p>
<p>25 Joyeuses Fêtes! </p>	<p>26 Joyeuses Fêtes! </p>	<p>27 Joyeuses Fêtes! </p>	<p>28 Joyeuses Fêtes! </p>	<p>29 Joyeuses Fêtes! </p>

Date	Heure	Activité	Description	Lieu	Coût incluant rabais
1	10h à 12h	Confection de bijoux	Venez explorer votre côté créatif lors de l'atelier confection de bijoux. Un bon moyen de se faire plaisir ou de faire un cadeau fait maison.	Local de l'ANO	Gratuit
1	13h à 15h	Planification de la cuisine collective (Groupe A)	Participez à la planification de la cuisine collective, (groupe fermé).	Local de l'ANO	Gratuit
4	10h à 12h	Comité Activités	Impliquez-vous dans l'organisation des activités et la planification du calendrier.	Local de l'ANO	Gratuit
4-11-18	13h à 15h	ANO Peinture	Venez découvrir la peinture avec Madame Nicole Bureau, que vous soyez débutant ou de niveau avancé.	Local de l'ANO	Gratuit
5	13h à 15h	ANO Vie Active	Venez vous dégourdir et améliorer vos capacités physiques avec vos amis de l'ANO.	Local de l'ANO	Gratuit
6	9h à 14h	Préparation de la cuisine collective (Groupe A)	Venez cuisiner en bonne compagnie et repartez avec vos petits plats ! Un bon moyen de bien manger à petit prix, (groupe fermé).	Local de l'ANO	Les frais sont divisés entre les membres.
7	10h 45 à 14h	Dîner-Échanges Pacini	Venez déguster un bon repas avec vos amis de l'ANO ! Pacini: 615, boulevard Saint-Joseph, Gatineau, QC, J8Y 4A9.	Départ de l'ANO 10h45	Aux frais des membres
8	13h à 15h	Atelier Tricot	Atelier de tricot pour tous les niveaux. Venez discuter tout en savourant un bon café !	Local de l'ANO	Gratuit
8	13h à 15h	Planification de la cuisine collective (Groupe B)	Participez à la planification de la cuisine collective, (groupe fermé).	Local de l'ANO	Gratuit
11	10h à 12h	P'tit café du lundi	Venez participer à la causerie du lundi autour d'un bon café !	Local de l'ANO	Gratuit
12	13h à 15h	Comité Noël	Dernière préparation pour le souper de Noël, (groupe fermé).	Local de l'ANO	Gratuit
13	9h à 14h	Préparation de la cuisine collective (Groupe B)	Venez cuisiner en bonne compagnie et repartez avec vos petits plats ! Un bon moyen de bien manger à petit prix, (groupe fermé).	Local de l'ANO	Les frais sont divisés entre les membres.
13	13h à 15h	Atelier Santé Globale	L'atelier à pour but de vous informer sur divers sujets reliés au TCC et AVC, tels que les relations de couple, le sommeil et bien d'autres. Vos familles sont les bienvenues !	Local de l'ANO	Gratuit
14-21	10h à 12h	Broderie sur carton	Venez fabriquer vos propres cartes des fêtes !	Local de l'ANO	Gratuit
14	13h à 15h	Atelier Ongles	Une pause beauté en bonne compagnie ! Un excellent moyen d'avoir de beaux ongles pour le temps des fêtes !	Local de l'ANO	Gratuit
15	17h à 21h	Souper de Noël	Venez célébrer le temps des fêtes entre amis ! Vous avez jusqu'en décembre pour acheter votre billet !	À déterminer	À déterminer
18	10h à 12h	ANO Vie Active	Venez vous dégourdir et améliorer vos capacités physiques avec vos amis de l'ANO.	Local de l'ANO	Gratuit
19	13h30 à 15h	Groupe de soutien	Venez partager en groupe vos expériences. Communiquez avec Denise Bisson, (groupe fermé).	Local de l'ANO	Gratuit
20	9h à 12h	Confection de desserts de Noël	Préparation de desserts de Noël. Un excellent moyen de gâter la famille et soi-même.	Local de l'ANO	3 \$
21	13h à 15h	Atelier Mémoire	Venez pratiquer votre mémoire avec les membres.	Local de l'ANO	Gratuit
25 au 29	FERMÉ	FERMÉ	JOYEUSES FÊTES !		