



ASSOCIATION DES  
NEUROTRAUMATISÉS  
*Région de l'Outaouais*

# Janvier 2018

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](mailto:ano@ano.ca) Site Internet : [www.ano.ca](http://www.ano.ca)

 [www.facebook.com/ano.ca](https://www.facebook.com/ano.ca)

## LUNDI

## MARDI

## MERCREDI

## JEUDI

## VENDREDI

 <p>Que cette nouvelle année soit remplie de bonheur...</p>		<p>3</p>	<p>4</p>	<p>5</p>
<p>8</p> <p>10h à 12h: ANO Vie Active </p> <p>13h à 15h: ANO Peinture </p>	<p>9</p> <p>13h à 15h30: La vie après un AVC (\$) (groupe fermé) <i>Atelier</i></p> <p>13h à 15h: Atelier Santé Globale (Gestion des émotions et vie familiale) <i>Atelier</i></p>	<p>10</p> <p>9h à 12h: Planification de la cuisine collective (Groupe A) </p> <p>13h à 15h: Bénévolat SPCA </p>	<p>11</p> <p>10h45 à 14h00 : Dîner Échanges (\$) Banco Bistro </p>	<p>12</p> <p>13h à 15h: Confection de bijoux </p> <p>9h à 14h: Préparation de la cuisine collective (Groupe A) (\$) </p> <p>9h à 12h: Raquette et chocolat </p>
<p>15</p> <p>10h à 12h: P'tit café du lundi (ACEF budget/protection du consommateur) </p> <p>13h à 15h: ANO Peinture </p>	<p>16</p> <p>13h à 15h30: La vie après un AVC (\$) (groupe fermé) <i>Atelier</i></p> <p>13h à 15h: Atelier Santé Globale (Gestion des émotions et vie familiale) <i>Atelier</i></p>	<p>17</p> <p>10h à 12h: Dégustation de thé </p> <p>13h à 15h: Quilles (\$) </p>	<p>18</p> <p>10h à 12h: Tricot </p> <p>13h à 15h: Comité Jeunesse </p>	<p>19</p> <p>10h à 12h: ANO Coco (\$) </p> <p>13h à 15h: Tournoi de billard </p>
<p>22</p> <p>10h à 12h: ANO Vie Active </p> <p>13h à 15h: ANO Peinture </p>	<p>23</p> <p>13h30 à 15h : Groupe de soutien (groupe fermé) </p> <p>13h à 15h30: La vie après un AVC (\$) (groupe fermé) <i>Atelier</i></p>	<p>24</p> <p>9h à 12h: Planification de la cuisine collective (Groupe B) </p> <p>13h à 15h: La Guerre des Clans </p>	<p>25</p> <p>10h à 12h: Broderie sur carton (\$) </p> <p>13h à 15h: Atelier Mémoire </p>	<p>26</p> <p>9h à 14h: Préparation de la cuisine collective (Groupe B) (\$) </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>11h à 15h: Groupe Jeunesse (\$) </p> <p>13h à 15h30: La vie après un AVC (\$) (groupe fermé) <i>Atelier</i></p> <p>13h à 15h: Atelier Santé Globale (Se redéfinir après un traumatisme) <i>Atelier</i></p>	<p>31</p> <p>11h à 15h: Dîner Petite-Nation (\$) (Buffet Gong Gong) </p>	<p>* Inscrivez-vous en composant le (819) 770-8804 p. 224 ou encore laissez un message.</p> <p><b>MERCI À L'AVANCE !</b></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 <b>et le transport.</b></p>

Date	Heure	Activité	Description	Lieu	Coût
3	9h à 16h	Planification stratégique pour l'équipe de travail	L'équipe de travail de l'ANO se rencontre dans le but d'établir les objectifs et moyens pour la prochaines année. (fermé aux membres)	Local de l'ANO	N/A
4	10h à 12h	Comité Activités	Impliquez-vous dans l'organisation des activités et la planification du calendrier.	Local de l'ANO	Gratuit
4	13h à 15h	Yoga	Activité de yoga adapté pour tous. Venez rencontrer Madame Marie Pidgeon !	Local de l'ANO	Gratuit
5	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.	Local de l'ANO	Gratuit
8-22	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
8-15-22-29	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
9-16-23-30	13h à 15h	La vie après un AVC (groupe fermé)	Le programme « La Vie après un AVC » consiste en une série d'ateliers où les participants explorent divers thèmes d'intérêt pour favoriser leur rétablissement.	Local de l'ANO	5 \$ (prix total pour les 8 rencontres)
10	13h à 15h	Bénévolat à la SPCA	Venez vous impliquer et redonner à votre communauté en prenant soin de vos amis à quatre pattes.	Départ de l'ANO	Gratuit
9-16-30	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
10-24	9h à 12h	Planification de la cuisine collective	Participez à la planification de la cuisine collective, (groupe fermé).	Local de l'ANO	Aux frais des membres
11	10h45 à 14h	Dîner Échanges	Venez déguster un bon repas avec vos amis de l'ANO ! Banco Bistro: 1 Boulevard du Casino, 2e étage, Gatineau, Quebec J8Y 6W3.	Départ de l'ANO à 10h45	Aux frais des membres
12-26	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	Aux frais des membres
12	9h à 12h	Raquette et chocolat chaud	Venez profiter des plaisirs d'hiver. Lieu: Lac Leamy et chocolat chaud au ST-Eloi. Apportez votre carte Accès.	Départ de l'ANO	\$ pour chocolat chaud
15-29	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
17	13h à 15h	Quilles	Venez vous dégourdir et vous amusez. Le plaisir est garanti !	Départ de l'ANO	4 \$ (une partie et souliers)
17	10h à 12h	Dégustation de thé	Venez déguster différents mélanges de thé, afin de concocter les recettes de thé qui seront vendues dans le cadre du programme ANO Création.	Local de l'ANO	Gratuit
18	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
18	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
19	10h à 12h	ANO Coco	Venez déjeuner en bonne compagnie !	Local de l'ANO	Membre: 5 \$ Non-membre 7 \$
19	13h à 15h	Tournoi de billard	Venez participer à ce tournoi amical !	Local de l'ANO	Gratuit
23	13h30 à 15h	Groupe de soutien	Venez partager en groupe vos expériences. Communiquez avec Denise Bisson, (groupe fermé).	Local de l'ANO	Gratuit
24	13h à 15h	Guerre des clans	Venez vous amuser à notre jeu de société « La Guerre des Clans ».	Local de l'ANO	Gratuit
25	10 h à 12h	Broderie sur carton	Venez fabriquer vos propres cartes de St-Valentin !	Local de l'ANO	1 \$ la carte
25	13h à 15h	Atelier Mémoire	Venez exercer votre mémoire avec les membres.	Local de l'ANO	Gratuit
30	11h à 15h	Groupe Jeunesse	Venez dîner et participer à une activité avec le Groupe Jeunesse, ( 40 ans et moins).	Départ de l'ANO	Remise de 3\$
31	11h à 15h	Dîner Petite-Nation	Venez vous joindre au groupe de la Petite-Nation. Restaurant: <u>1150 Ch. De Montréal Ouest, Gatineau, J8M1N7</u>	Départ de l'ANO à 11h	Aux frais des membres



ASSOCIATION DES  
NEUROTRAUMATISÉS  
*Région de l'Ontario*

# Février 2018

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](mailto:ano@ano.ca) Site Internet : [www.ano.ca](http://www.ano.ca)

 [www.facebook.com/ano.ca](https://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. <b>MERCI À L'AVANCE !</b></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 <b>et le transport.</b></p>		<p>1 10h45 à 14h: Dîner Échanges (\$)  (Milan Gatineau)  14h à 16h: Présentation ANO Création</p>	<p>2 13h à 15h: Confection de bijoux </p>
<p>5 10h à 12h: ANO Vie Active  13h à 15h: ANO Peinture </p>	<p>6 13h à 15h30: La vie après un AVC (\$) <i>Atelier</i> 13h à 15h: Atelier Santé Globale <i>Atelier</i> (Se redéfinir après un traumatisme)</p>	<p>7 9h à 12h: Planification de la cuisine collective (Groupe A)  13h à 15h: Yoga </p>	<p>8 10h à 12h: Broderie sur carton (\$)  13h à 15h: ANO Création </p>	<p>9 9h à 14h: Préparation de la cuisine collective (Groupe A) (\$)  10h à 12h: Comité Activités </p>
<p>12 10h à 12h: P'tit café du lundi  13h à 15h: ANO Peinture </p>	<p>13 13h à 15h30: La vie après un AVC (\$) <i>Atelier</i> 17h à 19h: ANO Chaudron (\$)  <i>St Valentin</i></p>	<p>14 9h à 12h: Planification de la cuisine collective (Groupe B)  13h à 15h: Karaoke St-Valentin </p>	<p>15 10h à 13h: Bal de Neige (\$)  13h à 15h: Comité Jeunesse </p>	<p>16 9h à 12h: Ski de fond au Lac Leamy  9h à 14h: Préparation de la cuisine collective (Groupe B) (\$) </p>
<p>19 10h à 12h: ANO Vie Active  13h à 15h: ANO Peinture </p>	<p>20 13h30 à 15h30: Groupe de soutien (groupe fermé)  13h à 15h30: La vie après un AVC <i>Atelier</i></p>	<p>21 9h30 à 15h: Pêche sur la glace (\$) (apportez votre dîner) </p>	<p>22 13h à 15h: Atelier Mémoire </p>	<p>23 10h à 12h: ANO Coco (\$) (Restaurant la Fiesta)  13h à 15h: Jeux de société (Fais-moi un dessin) </p>
<p>26 10h à 12h: P'tit café du lundi  13h à 15h: ANO Peinture </p>	<p>27 11h à 15h00: Groupe Jeunesse (\$)  13h à 15h30: La vie après un AVC (\$)  13h à 15h: Atelier Santé Globale <i>Atelier</i> (Pharmacologie)</p>	<p>28 11h à 15h: Dîner Petite-Nation (La Toquade) (\$)  13h00 à 15h: Bénévolat à la SPCA </p>		

Date	Heure	Activité	Description	Lieu	Coût
1	10h45 à 14h	Dîner Échanges	Venez déguster un bon repas avec vos amis de l'ANO ! Restaurant: Milan : : 740 Boulevard Maloney O, Gatineau, QC, J8T 8K7	Départ de l'ANO à 10h45	Aux frais des membres
1	14h à 16h	Présentation ANO Création	Venez découvrir les nouveaux produits de l'ANO Création.	Local de l'ANO	Gratuit
2	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.	Local de l'ANO	Gratuit
5-19	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
5-12-19-26	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
6-13-20-27	13h à 15h30	La vie après un AVC (groupe fermé)	Le programme « La Vie après un AVC » consiste en une série d'ateliers où les participants explorent divers thèmes d'intérêt pour favoriser leur rétablissement.	Local de l'ANO	5 \$ (prix total pour les 8 rencontres)
6-27	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
7-14	9h à 12h	Planification de la cuisine collective	Participez à la planification de la cuisine collective, (groupe fermé).	Local de l'ANO	Gratuit
7	13h à 15h	Yoga	Activité de yoga adapté pour tous. Venez rencontrer Madame Marie Pidgeon !	Local de l'ANO	Gratuit
8	10h à 12h	Broderie sur carton	Venez fabriquer vos propres cartes de St-Valentin !	Local de l'ANO	1 \$ par carte
8	13h à 15h	ANO Création	Le groupe d'ANO Création se rencontre pour la préparation/création de leurs produits.. Impliquez vous !	Local de l'ANO	Gratuit
9-16	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	Aux frais des membres
9	10h à 12h	Comité Activités	Impliquez-vous dans l'organisation des activités et la planification du calendrier.	Local de l'ANO	Gratuit
12-26	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
13	17h à 19h	ANO Chaudron St-Valentin	Profitez de ce moment pour socialiser et manger un bon repas entre amis.	Local de l'ANO	Membre: 7\$/Non membre 9\$
14	13h à 15h	Karaoké St-Valentin	Venez vous amuser avec les membres en cette journée de St-Valentin !	Local de l'ANO	Gratuit
15	10h à 13h	Bal de Neige	Retrouvez les plaisirs de l'hiver avec les membres de l'ANO.	Départ de l'ANO	Gratuit (\$ dépenses perso.)
15	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
16	9h à 12h	Ski de fond au lac Leamy	Profitez des beaux paysages d'hiver.	Départ de l'ANO	Gratuit
20	13h30 à 15h	Groupe de soutien	Venez partager en groupe vos expériences. Communiquez avec Denise Bisson, (groupe fermé).	Local de l'ANO	Gratuit
21	9h30 à 15h	Pêche sur la glace	Apporter votre dîner ! Adresse: 540 Chemin de Montréal O, Gatineau, QC, J8M 1P5.	Départ de l'ANO à 9h30	10 \$
22	13h à 15h	Atelier Mémoire	Venez exercer votre mémoire avec les membres.	Local de l'ANO	Gratuit
23	9h45 à 12h	ANO Coco (La Fiesta)	Venez déjeuner en bonne compagnie !	Local de l'ANO	Aux frais des membres
23	13h à 15h	Jeux de société	Venez socialiser et jouer à des jeux de société entre amis.	Local de l'ANO	Gratuit
27	11h à 15h	Groupe Jeunesse	Venez dîner et participer à une activité avec le Groupe Jeunesse.	Départ de l'ANO	Remise de 3 \$
28	11h à 15h	Dîner Petite-Nation	Venez vous joindre au groupe de la Petite-Nation. Restaurant: 618 route 321 Nord, Saint-André-Avellin, QC, J0V1W0	Départ de l'ANO à 11h	Aux frais des membres
28	13h à 15h	Bénévolat à la SPCA	Venez vous impliquer et redonner à votre communauté en prenant soin de vos amis à quatre pattes.	Départ de l'ANO	Gratuit



ASSOCIATION DES  
NEUROTRAUMATISÉS  
*Région de l'Outaouais*

# Mars 2018

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](mailto:ano@ano.ca) Site Internet : [www.ano.ca](http://www.ano.ca)

 [www.facebook.com/ano.ca](https://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. <b>MERCI À L'AVANCE!</b></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 <b>et le transport.</b></p>		<p>1 10h45 à 14h00 : Dîner Échanges (\$) Bistro Rumeur </p>	<p>2 13h à 15h: Confection de bijoux  13h à 15h: Comité Jeunesse </p>
<p>5 10h à 12h: ANO Vie Active  13h à 15h: ANO Peinture </p>	<p>6 13h à 16h: Atelier offert par la TROCAO: Viv(r)e la démocratie 13h à 15h: Atelier Santé Globale (Pharmacologie) <i>Atelier</i></p>	<p>7 9h à 12h: Planification de la cuisine collective (Groupe A) </p>	<p>8 9h30 à 12h: La vie après un AVC (\$) <i>Atelier</i> 10h à 12h: Comité Activités  13h à 15h: ANO Création </p>	<p>9 9h à 14h: Préparation de la cuisine collective (Groupe A) (\$) </p>
<p>12 10h à 12h: P'tit café du lundi  13h à 15h: ANO Peinture </p>	<p>13 13h à 15h: Bénévolat SPCA  17h à 19h : ANO chaudron (\$) </p>	<p>14 10h à 12h: Yoga </p>	<p>15 9h30 à 12h: La vie après un AVC (\$) <i>Atelier</i> 10h à 12h: Broderie sur carton (\$) (Cartes de Pâques)  13h à 15h: Atelier Mémoire </p>	<p>16 10h30 à 15h: Amérispa (\$) </p>
<p>19 10h à 12h: ANO Vie Active  13h à 15h: ANO Peinture </p>	<p>20 13h30 à 15h: Groupe de soutien (groupe fermé) </p>	<p>21 9h à 12h: Planification de la cuisine collective (Groupe B)  13h à 15h: ANO Musique </p>	<p>22 9h30 à 12h: La vie après un AVC (\$) <i>Atelier</i> 10h à 12h: Broderie sur carton (\$) (Cartes de Pâques)  13h à 15h: ANO Création </p>	<p>23 9h à 14h: Préparation de la cuisine collective (Groupe B) (\$) </p>
<p>26 10h à 12h: P'tit café du lundi  13h à 15h: ANO Peinture </p>	<p>27 11h à 15h: Groupe Jeunesse (\$) </p>	<p>28 11h à 14h30: Cabane à sucre (\$) (Départ de l'ANO à 10h30) </p>	<p>29 9h30 à 12h: La vie après un AVC (\$) <i>Atelier</i> 10h à 12h: Activité physique (à déterminer) </p>	<p>30 <i>Bon Vendredi Saint à tous</i> </p>

Date	Heure	Activité	Description	Lieu	Coût incluant rabais
1	10h45 à 14h	Dîner Échanges	Venez déguster un bon repas avec vos amis de l'ANO ! Restaurant: 585 Boulevard de la Gappe, Gatineau, QC, J8T 8N7	Départ de l'ANO	Aux frais des membres
2	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.	Local de l'ANO	Gratuit
2	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
5-19	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
5-12-19-26	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
6	13h à 16h	Atelier offert par la TROCAO: Viv(r) la démocratie	Atelier offert par la TROCAO ayant pour but d'informer et de sensibiliser les gens à la façon de fonctionner dans un conseil d'administration.	Local de l'ANO	Gratuit
7-21	9h à 12h	Planification de la cuisine collective	Participez à la planification de la cuisine collective, (groupe fermé).	Local de l'ANO	Gratuit
6	13h à 15h	Atelier Santé Globale	Atelier informatif portant sur les diverses séquelles de l'AVC ou TCC.	Local de l'ANO	Gratuit
8-15-22-29	9h30 à 12h	La vie après un AVC (groupe fermé)	Le programme « La Vie après un AVC » consiste en une série d'ateliers où les participants explorent divers thèmes d'intérêt pour favoriser leur rétablissement.	Local de l'ANO	5 \$ (prix total pour les 8 rencontres)
8	10h à 12h	Comité Activités	Impliquez-vous dans l'organisation des activités et la planification du calendrier.	Local de l'ANO	Gratuit
8-22	13h à 15h	ANO Création	Le groupe d'ANO Création se rencontre pour la préparation/création de leurs produits. Impliquez vous !	Local de l'ANO	Gratuit
9-23	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	Aux frais des membres
12-26	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
13	13h à 15h	Bénévolat à la SPCA	Venez vous impliquer et redonner à votre communauté en prenant soin de vos amis à quatre pattes.	Départ de l'ANO	Gratuit
13	17h à 19h	ANO Chaudron	Profitez de ce moment pour socialiser et manger un bon repas entre amis.	Local de l'ANO	Membre: 7 \$ Non membre 9 \$
14	10h à 12h	Yoga	Activités de yoga adapté pour tous. Venez rencontrer Madame Marie Pidgeon !	Local de l'ANO	Gratuit
15-22	10h à 12h	Broderie sur carton	Venez fabriquer vos propres cartes de Pâques.	Local de l'ANO	1 \$ la carte
15	13h à 15h	Atelier Mémoire	Venez exercer votre mémoire avec les membres.	Local de l'ANO	Gratuit
16	10h30 à 15h	Amérispa	Permettez vous une journée de relaxation entre amis.	Départ de l'ANO	25 \$ plus argent pour le dîner
20	13h30 à 15h	Groupe de soutien	Venez partager en groupe vos expériences. Communiquez avec Denise Bisson, (groupe fermé).	Local de l'ANO	Gratuit
21	13h à 15h	ANO Musique	Venez vous amuser au rythme de la musique (niveau débutant à expert sont les bienvenues).	Local de l'ANO	Gratuit
27	11h à 15h	Groupe Jeunesse	Venez dîner et participer à une activité avec le Groupe Jeunesse.	Local de l'ANO	Aux frais des membres
28	11h à 14h30	Cabane à sucre	Venez vous sucrer le bec avec les membres de l'ANO. Plaisir garanti ! Départ de l'ANO à 10h30.	Départ de l'ANO	À déterminer
29	10h à 12h	Activité physique	Venez vous dégourdir. Activité à déterminer selon la température.	Départ de l'ANO	À déterminer
30			Vendredi Saint (Fermé)		