



ASSOCIATION DES
NEUROTRAUMATISÉS
Région de l'Outaouais

Juillet 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 Site Internet : www.ano.ca

 www.facebook.com/ano.ca



























LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

<p>2</p> <p>Fête du Canada</p> 	<p>3</p> <p>15h à 19h: BBQ annuel (\$) </p>	<p>4</p> <p>9h à 11h: ANO Jardin </p>	<p>5</p> <p>11h00 à 14h00 : Dîner Échanges Meech & Munch (Terrasse) (\$) Old Chelsea </p>	<p>6</p> <p>9h à 12h: Merveilles de sable  P.M. Fermé Horaire d'été</p>
<p>9</p> <p>10h à 14h: Cueillette de fraises (\$) </p>	<p>10</p> <p>9h à 12h: Préparation de confiture et compote de fraises (\$)  (Date limite d'inscription le vendredi 6 juillet 2018) 13h à 15h: Visite du Parlement </p>	<p>11</p> <p>9h à 14h: Aroma (ANO Création)  9h30 à 12h: Marche dans le Parc de la Gatineau </p>	<p>12</p> <p>8h à 16h30: Milles Îles (\$) (Inscription avant le 6 juillet 2018) </p>	<p>13</p> <p>9h à 11h: ANO Jardin  P.M. Fermé Horaire d'été</p>
<p>16</p> <p>9h à 11h: ANO Jardin </p>	<p>17</p> <p>13h à 15h : Groupe de soutien (Groupe fermé) </p>	<p>18</p> <p>9h30h à 12h: Yoga (Yoga extérieur si belle température)  13h à 15h: Atelier offert par C-Centre La gestion des symptômes de la commotion cérébrale </p>	<p>19</p> <p>10h à 15h: BBQ au Lac Leamy (Formule « potluck ») </p>	<p>20</p> <p>9h à 11h30: ANO Coco (\$) (Café Cognac)  P.M. Fermé Horaire d'été</p>
<p>23</p> <p>10h à 12h: P'tit café du lundi </p>	<p>24</p> <p>13h à 14h30: Ano Musique </p>	<p>25</p> <p>9h à 11h: ANO Jardin  9h30h à 12h: Yoga (Yoga extérieur si belle température) </p>	<p>26</p> <p>9h à 16h: Tournée gourmande de la Petite-Nation (\$) (Chocomotive, fromagerie Montebello, etc.) </p>	<p>27</p> <p>9h à 11h30: Jeu de Washer  P.M. Fermé Horaire d'été</p>
<p>30</p> <p>10h à 12h: Marche du sentier des fleurs </p>	<p>31</p> <p>12h30 à 15h: Mini-putt (\$) </p>	<p>Vente de garage et Vente de hot-dogs Samedi 28 juillet 2018 de 9h à 15h (dans le stationnement de l'église) (Communiquer avec l'ANO pour la location de table)</p>	<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>

Date	Heure	Activité	Description	Lieu	Coût
3	15h à 19h	BBQ annuel	Venez souligner l'arrivée de l'été avec nous lors de notre BBQ annuel. Venez acheter vos billets avant le 29 juin 2018.	Local de l'ANO	Membre: 8 \$/ Non membre 10 \$
4-13-16-25	9h à 11h	ANO Jardin	Venez jardiner au jardin Reboul ! Un bon moment pour relaxer et échanger nos connaissances sur l'agriculture en milieu urbain.	Local de l'ANO	Gratuit
5	11h à 14h	Dîner Échanges	Venez déguster un bon repas avec vos compères ! Restaurant Meech & Munch (205 Chemin Old Chelsea, Chelsea, QC J9B 1J3)	Départ de l'ANO	Aux frais des membres
6	9h à 12h	Merveilles de sable	Venez découvrir de magnifiques structures de sable ! Une sortie en plein air en bonne compagnie ! N'oubliez pas votre bouteille d'eau ! Départ de l'ANO à 9h.	Départ de l'ANO	Aux frais des membres (Artisans sur place)
9	10h à 14h	Cueillette de fraises (\$) (Ferme Patry)	Venez ramasser des petits fruits ! Adresse: 576 et 619, chemin Pierre-Laporte, L'Ange-Gardien J8L 0P3	Départ de l'ANO	Aux frais des membres
10	9 à 12h	Préparation de confiture et compote de fraises	Venez préparer de délicieuses confitures et compotes de fraises.	Local de l'ANO	Aux frais des membres (Le prix varie selon le nombre d'inscription)
10	13h à 15h	Visite du Parlement	Venez visiter le parlement d'Ottawa avec l'Association des Neurotraumatisés de Montréal.	Départ de l'ANO	Gratuit
11	9h à 14h	Aroma (ANO Création)	Le groupe de l'ANO Création se rencontre pour la préparation/création de leurs produits. Impliquez vous !	Local de l'ANO	Gratuit
11	9h30 à 12h	Marche dans le parc de la Gatineau	Venez marché dans les sentiers du parc de la Gatineau avec vos compères de Montréal.	Départ de l'ANO	Gratuit
12	8h à 16h30	Milles Îles	Visitez les Milles Îles et ces splendeurs ! Vous devez vous inscrire avant le 6 juillet 2018.	Départ de l'ANO	25 \$ plus frais de restaurant
17	13h à 15h	Groupe de soutien	Venez partager en groupe vos expériences. Communiquez avec Denise Bisson (groupe fermé).	Local de l'ANO	Gratuit
18-25	9h30 à 12h	Yoga	Activité de yoga adapté pour tous. Venez rencontrer Madame Marie Pidgeon !	Départ de l'ANO	Gratuit
18	13h à 15h	Atelier C-Centre	Atelier offert par le C-Center, un organisme qui œuvre auprès des personnes ayant subi des commotions cérébrales.	Local de l'ANO	Gratuit
19	10h à 15h	BBQ au lac Leamy	Venez partager un bon repas et profiter du beau soleil ! Nous invitons les gens à apporter un petit quelque chose à partager. L'ANO fournira les hot-dogs.	Départ de l'ANO	Gratuit
20	9h à 11h30	ANO Coco	Déjeuner au restaurant le café Cognac à Gatineau: 230 Rue Montcalm, Gatineau, QC J8Y 3R2	Départ de l'ANO	Aux frais des membres
23	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
24	13h à 14h30	ANO Musique	Venez vous amuser au rythme de la musique ! Aucun talent requis, mais beaucoup de plaisir !	Local de l'ANO	Gratuit
26	9h à 16h	Tournée gourmande	Venez découvrir quelques petites boutiques de la région et y déguster certaines de leurs spécialités.	Départ de l'ANO	Membre: 25 \$ (Économie \$) Non membre: 30 \$
27	9h à 11h30	Jeu de Washer	Compétition amicale !!! Venez rire avec nous !	Local de l'ANO	Gratuit
30	10h à 12h	Marche santé au sentier des fleurs	Découvrez ce petit sentier orné de fleurs à Ottawa. Une courte balade qui vous fera profiter les bonheurs de l'été !	Départ de l'ANO	Gratuit
31	12h 30 à 15h	Mini-putt	Nous irons jouer au mini-putt ensemble et manger une crème glacée.	Départ de l'ANO	4.50 \$ + crème glacée (Économie 3 \$)



ASSOCIATION DES
NEUROTRAUMATISÉS
Région de l'Ontario

Août 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 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.</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>	<p>1 </p> <p>9h30h à 12h: Yoga (Yoga extérieur si belle température)</p> <p>9h à 11h: Ano Jardin </p>	<p>2</p> <p>10h45 à 14h00 : Dîner Échanges (Café British) (\$) </p>	<p>3</p> <p>9h à 11h30: Kayak au lac Leamy </p> <p>P.M. Fermé Horaire d'été</p>
<p>6 </p> <p>10h à 12h: P'tit café du lundi</p>	<p>7 </p> <p>11h à 15h: Marina d'Aylmer (Apportez votre dîner) Venez profiter de la saison estivale à la plage. Arrêt à la boulangerie des deux frères.</p>	<p>8 </p> <p>8h à 17h: Visite musée Grévin (\$) (Date limite d'inscription : 1 août 2018)</p>	<p>9 </p> <p>9h à 14h : Aroma (ANO Création)</p>	<p>10 </p> <p>9h à 11h: ANO Jardin</p> <p>P.M. Fermé Horaire d'été</p>
<p>13 </p> <p>10h à 12h30: Mini-putt (\$)</p>	<p>14 </p> <p>12h30 à 15h: Marche santé au sentier des pionniers</p>	<p>15 </p> <p>9h30h à 12h: Yoga (Yoga extérieur si belle température)</p>	<p>16 </p> <p>9h à 11h: ANO Jardin</p> <p>13h à 15h: Tournoi de billard </p>	<p>17 </p> <p>9h à 11h30: ANO Coco (\$) (Restaurant: St-Eloi)</p> <p>P.M. Fermé Horaire d'été</p>
<p>20 </p> <p>9h à 11h: ANO Jardin</p> <p>13h à 15h: Planification de la cuisine collective </p>	<p>21 </p> <p>13h à 14h30: Ano Musique</p>	<p>22 </p> <p>9h à 14h: Préparation de la cuisine collective (\$)</p>	<p>23 </p> <p>9h à 15h: Eco-Odysée (\$)</p>	<p>24 </p> <p>9h à 11h30: Tournoi de poches</p> <p>P.M. Fermé Horaire d'été</p>
<p>27 </p> <p>9h à 11h: ANO Jardin</p>	<p>28 </p> <p>11h à 15h00: Groupe Jeunesse (\$)</p>	<p>29 </p> <p>11h à 15h: Dîner Petite-Nation (\$) (Restaurant: Le Bistro)</p>	<p>30 </p> <p>10h à 12h: Atelier C Centre: L'activité physique et les commotions cérébrales</p> <p>13h à 15h: Atelier Mémoire </p>	<p>31 </p> <p>9h à 11h30: Café au Moca Loca (\$) P.M. Fermé Horaire d'été</p>

Date	Heure	Activité	Description	Lieu	Coût
1-15	9h30 à 12h	Yoga	Activité de yoga adapté pour tous. Venez rencontrer Madame Marie Pidgeon !	Départ de l'ANO	Gratuit
1-10-16-20-27	9h à 11h	ANO Jardin	Venez jardiner au jardin Reboul ! Un bon moment pour relaxer et échanger nos connaissances sur l'agriculture en milieu urbain.	Local de l'ANO	Gratuit
2	10h45 à 14h	Dîner Échanges	Venez déguster un bon repas avec vos compères ! Restaurant British au 79 Principale St, Gatineau, QC J9H 3L6	Départ de l'ANO à 9h45	Aux frais des membres
3	9h à 11h30	Kayak au lac Leamy	Venez profiter du beau temps en admirant la beauté de la nature !	Départ de l'ANO	Gratuit
6	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
7	11h à 15h	Marina d'Aylmer	Venez vous relaxer et profiter des plaisirs de l'été à la plage de la marina d'Aylmer. Apportez votre pique-nique !	Départ de l'ANO	Gratuit
8	8h à 17h	Musée Grévin	Visite du musée de cire et de l'exposition spéciale sur les jeux de 1930 à aujourd'hui.	Départ de l'ANO	18 \$ plus le dîner (Économie de plus de 7\$)
9	9h à 14h	Aroma (ANO Création)	Le groupe de l'ANO Création se rencontre pour la préparation/création de leurs produits. Impliquez vous !	Local de l'ANO	Gratuit
13	10h à 12h30	Mini-putt	Nous irons jouer au mini-putt ensemble et manger une crème glacée.	Départ de l'ANO	Aux frais des membres
14	12h30 à 15h	Marche santé au sentier des pionniers	Une belle marche dans la nature où vous aurez l'opportunité d'admirer des œuvres d'art en pierres.	Départ de l'ANO	Gratuit
16	13h à 15h	Tournoi de billard	Venez vous amuser à ce tournoi amical de billard !	Local de l'ANO	Gratuit
17	9h à 11h30	ANO Coco	Déjeuner au restaurant avec les membres de l'ANO: le St-Eloi 100, rue Atawe.	Départ de l'ANO	Aux frais des membres
20	13h à 15h	Planification de la cuisine collective	Participez à la planification de la cuisine collective (groupe fermé).	Local de l'ANO	Gratuit
21	13h à 14h30	ANO Musique	Venez vous amuser au rythme de la musique ! Aucun talent requis, mais beaucoup de plaisir !	Local de l'ANO	Gratuit
22	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
23	9h à 15h	Eco-Odysée	Venez vous promener dans un labyrinthe géant en pédalo, afin de regarder la nature ou de participer à une course amicale ! Venez en grand nombre !! Apporter votre pique-nique !	Départ de l'ANO	23\$ (Économie de 3 \$)
24	9h à 11h30	Tournoi de poches	Tournoi de poches...question de maintenir la forme !	Local de l'ANO	Gratuit
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
29	11h à 15h	Dîner Petite-Nation	Venez déguster un bon repas avec vos amis de l'ANO ! Restaurant le Bistro	Départ de l'ANO à 11h (Arrivée au restaurant à 12h)	Aux frais des membres
30	10h à 12h	Atelier C-Centre	Atelier offert par le C-Center, un organisme qui œuvre auprès des personnes ayant subi des commotions cérébrales.	Local de l'ANO	Gratuit
30	13h à 15h	Atelier Mémoire	Venez exercer votre mémoire avec les membres.	Local de l'ANO	Gratuit
31	9h à 11h30	Café Moca Loca	Venez vous gâter en prenant un délicieux café et peut-être une petite viennoiserie..	Départ de l'ANO	Aux frais des membres



ASSOCIATION DES
NEUROTRAUMATISÉS
Région de l'Outaouais

Septembre 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 Site Internet : www.ano.ca

 www.facebook.com/ano.ca

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

	4	5	6	7
<p>Fête du Travail</p>	<p>13h à 15h: Comité Jardin </p>	<p>9h à 11h: ANO Jardin  13h à 15h: Comité Activités </p>	<p>10h45 à 14h00 : Dîner Échanges (\$) St-Hubert de Gatineau</p>	<p>9h à 14h30: Tournée des friperies et dîner à la Perle de Saignon</p>
<p>10h à 11h30: ANO Vie Active  13h à 15h: ANO Peinture </p>	<p>12h30 à 15h: Quilles (\$)</p>	<p>9h30h à 12h: Yoga (Yoga extérieur si belle température) </p>	<p>9h à 11h: ANO Jardin </p>	<p>9h à 14h: Aroma (Ano Création) </p>
<p>9h à 11h: ANO Jardin  13h à 15h: Atelier de dessin</p>	<p>13h à 15h: Groupe de soutien (Groupe fermé)  13h à 14h30: ANO Musique </p>	<p>9h30h à 12h: Yoga (Yoga extérieur si belle température)  13h à 15h: Planification de la cuisine collective </p>	<p>8h à 16h30: Visite du verger et d'Inter-miel (\$)  Jusqu'au 13 septembre pour inscription (Activité offerte si au moins 6 inscriptions) </p>	<p>9h à 14h: Préparation de la cuisine collective (\$)  11h à 14h: Visite et dîner au Dépanneur sylvestre (\$) </p>
<p>10h à 12h: P'tit café du lundi (Présentation des services du Centre Action Bénévole)  13h à 15h: ANO Peinture </p>	<p>13h à 15h: Atelier C Centre: La nutrition et les commotions cérébrales </p>	<p>11h à 15h: Dîner Petite-Nation (\$) (Restaurant) </p>	<p>9h à 11h: ANO Jardin  13h à 15h: Atelier Mémoire </p>	<p>10h à 12h: Ano Coco (\$) </p>
<p>* Inscrivez-vous en composant le (819) 770-8804 p. 224 ou encore laissez un message.</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>Épluchette de blé d'inde le samedi 15 septembre 2018 de 11h à 15h </p>		

Date	Heure	Activité	Description	Lieu	Coût incluant rabais
4	13h à 15h	Comité jardin	Venez participer à l'élaboration du jardin.	Local de l'ANO	Gratuit
5-13-17-27	9h à 11h	ANO Jardin	Venez jardiner au jardin Reboul ! Un bon moment pour relaxer et échanger nos connaissances sur l'agriculture en milieu urbain.	Local de l'ANO	Gratuit
5	13h à 15h	Comité des activités	Impliquez-vous dans l'organisation des activités et la planification du calendrier.	Local de l'ANO	Gratuit
6	10h45 à 14h	Dîner Échanges	Venez déguster un bon repas avec vos compères ! Restaurant : St-Hubert à Gatineau 357 Boulevard Maloney O, Gatineau, QC J8P 3W1	Départ de l'ANO	Aux frais des membres
7	9h à 14h30	Tournée des friperies et dîner à la perle de Saignon	Venez faire la tournée des friperies avec nous afin d'agrémenter votre garde-robe ! Nous irons également manger une soupe pho à la perle de Saignon.	Départ de l'ANO	Aux frais des membres
10	10h à 11h30	ANO Vie Active	Venez vous dégourdir et améliorer vos capacités physiques avec vos amis de l'ANO.	Local de l'ANO	Gratuit
10-24	13h à 15h	ANO Peinture	Venez découvrir le monde de la peinture, que vous soyez débutant ou de niveau avancé.	Local de l'ANO	Gratuit
11	12h30 à 15h	Quilles	Venez vous dégourdir et vous amuser. Le plaisir est garanti !	Départ de l'ANO	4 \$ (Économie de 3 \$)
12-19	9h30 à 12h	Yoga	Activité de yoga adapté pour tous. Venez rencontrer Madame Marie Pidgeon !	Départ de l'ANO	Gratuit
14	9h à 14h	Aroma (ANO Création)	Le groupe de l'ANO Création se rencontre pour la préparation/création de leurs produits. Impliquez vous !	Local de l'ANO	Gratuit
17	13h à 15h	Atelier de dessin	Venez découvrir des techniques de dessin que vous soyez de niveau débutant ou avancé.	Local de l'ANO	Gratuit
18	13h à 15h	Groupe de soutien	Venez partager en groupe vos expériences. Communiquez avec Denise Bisson (groupe fermé).	Local de l'ANO	Gratuit
18	13h à 14h30	ANO Musique	Venez vous amuser au rythme de la musique ! Aucun talent requis, mais beaucoup de plaisir !	Local de l'ANO	Gratuit
19	13h à 15h	Planification de la cuisine collective	Participez à la planification de la cuisine collective (groupe fermé).	Local de l'ANO	Gratuit
20	8h à 16h30	Visite d'un verger et d'Inter-miel	Venez vous amuser et découvrir divers produits des plus alléchants, de la région de Oka. Pour le dîner, nous arrêterons à une fromagerie (formule Déli) ou apportez votre dîner.	Départ de l'ANO	25 \$ (dégustation de 4 cidres de pommes pour 6 \$ additionnel) plus \$ dîner ou pique-nique
21	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
21	11h à 14h	Visite et dîner au dépanneur sylvestre	Venez découvrir l'organisme communautaire le Dépanneur Sylvestre. Une belle entreprise d'économie sociale !	Départ de l'ANO	5 \$
24	10h à 12h	P'tit café du lundi	Venez participer à la causerie du lundi autour d'un bon café ! Venez discuter avec Chantal Léon de l'organisme communautaire Centre Action Bénévole, afin d'y apprendre les divers services offerts.	Local de l'ANO	Gratuit
25	13h à 15h	Atelier C Centre	Atelier offert par le C-Center, un organisme qui œuvre auprès des personnes ayant subi des commotions cérébrales.	Local de l'ANO	Gratuit
26	11h à 15h	Dîner Petite-Nation	Venez déguster un bon repas avec vos amis de l'ANO ! Restaurant :	Départ de l'ANO à 11h (arrivée au restaurant à 12h)	Aux frais des membres
27	13h à 15h	Atelier Mémoire	Venez exercer votre mémoire avec les membres.	Local de l'ANO	Gratuit
28	10h à 12h	ANO Coco	Venez déjeuner en bonne compagnie !	Local de l'ANO	Membre: 6 \$ Non-membre 8 \$