



ASSOCIATION DES
NEUROTRAUMATISÉS
Région de l'Outaouais

Octobre 2018

Heures d'ouverture : lundi au vendredi de 9h 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

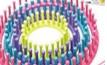
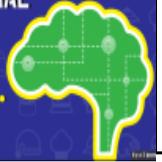
LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

<p>1</p> <p>10h à 12h: Atelier de dessin </p> <p>13h00 à 15h00: Comité Noël (groupe fermé) </p>	<p>2</p> <p>11h à 14h30: Transformation de betteraves (\$) </p>	<p>3</p> <p>10h à 12h: Comité Activités </p> <p>13h à 15h30: Session d'information Curling (\$) </p>	<p>4</p> <p>10h00 à 15h30 : Dîner Échanges Fairmont Château Montebello  </p>	<p>5</p> <p>13h à 15h: Mandala </p>
<p>8</p> <p>Fermé</p> <p>Joyeuse Action de grâce </p>	<p>9</p> <p>13h à 15h: Tricot </p>	<p>10</p> <p>10h à 12h: Activités physiques </p>	<p>11</p> <p>9h30 à 12h30: Piscine Centre Sportif </p>	<p>12</p> <p>9h30 à 13h30: Dîner de la récolte du jardin (groupe fermé) </p>
<p>15</p> <p>9h30 à 12h: Atelier mémoire spécial semaine TCC (La guerre des clans) </p> <p>13h à 15h: Défi coup d'chapeau </p>	<p>16</p> <p>13h à 15h : Groupe de soutien (groupe fermé) </p> <p>13h à 15h: Planification de la cuisine collective </p>	<p>17</p> <p>9h à 12h: Atelier estime de soi suite à un TCC offert par Cap-Santé Outaouais (inscriptions limitées) </p> <p>13h à 15h30: Curling (\$) </p>	<p>18</p> <p>9h à 14h: Préparation de la cuisine collective (\$) </p>	<p>19</p> <p>11h à 13h30: Dîner spécial pour la semaine TCC (\$) </p>
<p>22</p> <p>10h à 12h: P'tit café du lundi </p> <p>13h à 15h: ANO Peinture </p>	<p>23</p> <p>13h à 15h: Confection de bijoux (\$) </p>	<p>24</p> <p>10h à 12h: Décoration de citrouilles (\$) </p> <p>13h à 15h: Musique libre </p> <p>13h à 15h30: Curling (\$) </p>	<p>25</p> <p>9h30 à 14h: Musée-village du patrimoine de Cumberland (\$) </p>	<p>26</p> <p>16h à 19h: ANO Chaudron Halloween (souper de fou) (\$) </p>
<p>29</p> <p>10h à 12h: Atelier de dessin </p> <p>13h à 15h: ANO Peinture </p>	<p>30</p> <p>12h00 à 15h15: Marche hantée ville d'Ottawa (\$) </p>	<p>31</p> <p>10h à 12h: Activités physiques </p> <p>13h à 15h30: Curling (\$) </p>	<p>LA SEMAINE QUÉBÉCOISE DU TRAUMATISME CRANIOCÉRÉBRAL du 14 au 21 octobre 2018</p> <p>TCC, 3 LETTRES QUI CHANGENT DES VIES.</p> <p>à surveiller dans votre région ACTIVITÉS DE SENSIBILISATION & DÉFI COUP D'CHAPEAU</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**.
* Inscrivez-vous en composant le (819) 770-8804 p. 224

Date	Heure	Activité	Description	Lieu	Coût
1-29	10h à 12h	Atelier dessin	Venez découvrir le monde du dessin avec Hélène Galipeau. Vous y apprendrez diverses techniques.	Local de l'ANO	Gratuit
1	13h à 15h	Comité Noël	Venez vous impliquer dans le comité Noël 2018.	Local de l'ANO	Gratuit
2	11h à 14h30	Atelier transformation de betteraves	Venez participer à un atelier où vous aurez la chance de cuisiner des betteraves.	Local de l'ANO	Aux frais des membres
3	9h à 12h	Comité Activités	Impliquez-vous dans l'organisation des activités et la planification du calendrier.	Local de l'ANO	Gratuit
3-17-24-31	13h à 15h30	Session d'information Curling	Le club de curling des collines nous présentera la formation qu'il offrira à nos 2 équipes. Ensuite, suivra 4 sessions de formation et 2 pratiques sur glace.	Départ de l'ANO	40 \$ (inscription pour la saison)
4	10h à 15h30	Dîner Échanges	Venez déguster un bon repas avec vos compères ! Restaurant : Fairmont Château Montebello, <u>392 Notre Dame, Montebello, QC, J0V 1L0.</u>	Départ de l'ANO	25 \$
5	13h à 15h	Mandala	Venez vous relaxer et pratiquer un exercice de pleine conscience.	Local de l'ANO	Gratuit
9	13h à 15h	Tricot	Atelier de tricot pour tous les niveaux. Venez discuter tout en savourant un bon café !	Local de l'ANO	Gratuit
10-31	10h à 12h	Activités Physiques	Venez participer à une activité physique afin de garder vos bonnes habitudes de l'été !	Local de l'ANO	Gratuit
11	9h30 à 12h30	Piscine Centre Sportif	Venez vous divertir à la piscine du Centre Sportif de Gatineau !	Départ de l'ANO	Gratuit avec la carte de la ville
12	9h30 à 13h30	Dîner de la récolte du jardin	Repas concocté par et pour le groupe de l'ANO jardin (groupe fermé).	Local de l'ANO	Gratuit
15	9h30 à 12h	Atelier Mémoire	Venez exercer votre mémoire avec les membres. Spécial semaine TCC : Jeu « La guerre des clans ».	Local de l'ANO	Gratuit
15	13h00 à 15h00	Défi coup d'chapeau	Venez décorer votre chapeau selon la thématique de la Semaine québécoise du traumatisme craniocérébral.	Local de l'ANO	Gratuit
16	13h à 15h	Groupe de soutien	Venez partager en groupe vos expériences. Communiquez avec Denise Bisson (groupe fermé).	Local de l'ANO	Gratuit
16	13h à 15h	Planification de la cuisine collective	Participez à la planification de la cuisine collective (groupe fermé).	Local de l'ANO	Gratuit
17	9h à 12h	Atelier estime de soi	Atelier estime de soi suite à un TCC offert par Cap-Santé Outaouais (inscriptions limitées).	Local de l'ANO	Gratuit
18	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
19	11h à 13h30	Dîner spécial pour la semaine des TCC	Venez partager un bon repas entre pairs à l'occasion de la semaine nationale des traumatisés crâniens.	Local de l'ANO	Membre: 8 \$ Non-membre 10 \$
22	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
22-29	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
23	13h à 15h	Confection de bijoux	Une activité pour les amateurs de bijoux, venez faire les vôtres.	Local de l'ANO	2 \$
24	10h à 12h	Décoration de citrouilles	Venez décorer votre citrouille pour l'Halloween ! N'oubliez pas qu'un prix remis pour la plus belle citrouille lors du repas du vendredi 26 octobre 2018.	Local de l'ANO	5 \$
24	13h à 15h	Musique libre	Venez improviser des rythmes endiablés avec le groupe de l'ANO et Bernard Plouffe.	Local de l'ANO	Gratuit
25	9h30 à 13h	Musée-village du patrimoine de Cumberland	Visite du Musée-village du patrimoine de Cumberland. Le village sera décoré pour l'Halloween. Prévoir des habits chauds.	Départ de l'ANO	Adulte: 7.50 \$ / Aîné: 5.50 \$
26	16h à 19h	ANO Chaudron	Repas spécial d'Halloween. Concours de la plus belle citrouille et du plus beau costume !	Local de l'ANO	Membre: 8 \$ Non-membre 10 \$
30	12h à 15h15	Marche hantée d'Ottawa	Venez découvrir les histoires cachées de la ville d'Ottawa, vous en serez surpris !	Départ de l'ANO	21 \$



ASSOCIATION DES
NEUROTRAUMATISÉS
Région de l'Ontario

Novembre 2018

Heures d'ouverture : lundi au vendredi de 9h 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 10h45 à 14h00 : Dîner Échanges Banco-Bistro (\$) </p>	<p>2 13h00 à 15h00: Comité Noël (groupe fermé) </p>
<p>5 10h à 12h: Atelier de dessin  13h à 15h: ANO Vie Active </p>	<p>6 13h à 15h: Tricot </p>	<p>7 13h à 15h30: Curling (\$)  18h30 à 22h30: Partie de hockey des Olympiques de Gatineau (\$) </p>	<p>8 10h à 12h: Comité Activités </p>	<p>9 9h à 14h: Aroma (ANO Création) </p>
<p>12 10h à 12h: P'tit café du lundi  13h à 15h: ANO Peinture </p>	<p>13 13h à 15h : Groupe de soutien (groupe fermé)  17h à 19h: ANO Chaudron (\$) </p>	<p>14 9h30 à 12h30: Piscine Centre Sportif </p>	<p>15 9h à 15h30 Amerispa (\$) </p>	<p>16 10h00 à 12h00: Comité Noël (groupe fermé) </p>
<p>19 10h à 12h: Atelier de dessin  13h à 15h: ANO Vie Active </p>	<p>20 Journée formation de l'équipe de travail</p>		<p>22 10h à 12h Confection de bijoux (\$) </p>	<p>23 9h à 14h: Préparation de la cuisine collective (\$) </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 15h: Dîner Petite-Nation (\$) (Restaurant: Buffet Gong Gong)  13h à 15h: Musique libre </p>	<p>29 10h à 12h: Atelier Mémoire </p>	<p>30 9h à 11h30: ANO Coco (\$) </p>

Date	Heure	Activité	Description	Lieu	Coût
1	10h45 à 14h	Dîner Échanges	Venez déguster un bon repas avec vos compères ! Banco-Bistro, <u>1 Boulevard du Casino, Gatineau, Gatineau, QC, J8Y 6W3.</u>	Départ de l'ANO à 10h45	Aux frais des membres
2-16	13h à 15h	Comité de Noël	Venez vous impliquer dans le comité de Noël 2018 (groupe fermé).	Local de l'ANO	Gratuit
5-19	10h à 12h	Atelier dessin	Venez découvrir le monde du dessin avec Hélène Galipeau. Vous y apprendrez diverses techniques.	Local de l'ANO	Gratuit
5-19	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	13h à 15h	Tricot	Atelier de tricot pour tous les niveaux. Venez discuter tout en savourant un bon café !	Local de l'ANO	Gratuit
7-21	13h à 15h30	Curling	Le club de curling des collines nous présentera la formation qu'il offrira à nos 2 équipes. Ensuite, suivra 4 sessions de formation et 2 pratiques sur glace.	Départ de l'ANO	Frais d'inscription
7	18h30 à 22h30	Partie de hockey des Olympiques de Gatineau	Venez assister à un match de hockey entre les Olympiques de Gatineau et les Sea Dogs de Saint John au Centre Robert-Guertin !	Départ de l'ANO	Entre 15 \$ et 20 \$ (selon le choix des places)
8	10h à 12h	Comité Activités	Impliquez-vous dans l'organisation des activités et la planification du calendrier.	Local de l'ANO	Gratuit
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
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
12-26	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
13	13h à 15h	Groupe de soutien	Venez partager en groupe vos expériences. Communiquez avec Denise Bisson (groupe fermé).	Local 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: 8 \$ Non membre 10 \$
14	9h30 à 12h30	Piscine Centre Sportif	Venez vous divertir à la piscine du Centre Sportif de Gatineau !	Départ de l'ANO	Gratuit avec la carte de la ville de Gatineau
15	9h à 15h30	Amérispa	Permettez vous une journée de relaxation entre amis.	Départ de l'ANO	25,50 \$ (plus argent pour le dîner)
21	13h à 15h	Planification de la cuisine collective	Participez à la planification de la cuisine collective (groupe fermé).	Local de l'ANO	Aux frais des membres
22	10h à 12h	Confection de bijoux	Une activité pour les amateurs de bijoux, venez faire les vôtres. Idée de cadeau de Noël !	Local de l'ANO	2 \$
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
27	11h à 15h	Groupe Jeunesse	Venez dîner et participer à une activité avec le Groupe Jeunesse.	Départ de l'ANO	Aux frais des membres
28	11h à 15h	Dîner Petite-Nation	Venez déguster un bon repas avec vos amis de l'ANO ! Restaurant Buffet Gong Gong, <u>1150 Chemin de Montréal O, Gatineau, QC, J8M 2A9.</u>	Départ de l'ANO à 11h (arrivée au restaurant à 12h)	Aux frais des membres
28	13h à 15h	Musique libre	Venez improviser des rythmes endiablés avec le groupe de l'ANO et Bernard Plouffe.	Local de l'ANO	Gratuit
29	10h à 12h	Atelier Mémoire	Venez exercer votre mémoire avec les membres.	Local de l'ANO	Gratuit
30	9h à 11h30	ANO Coco	Venez déjeuner en bonne compagnie !	Local de l'ANO	Membre: 6 \$ / Non membre 8 \$



ASSOCIATION DES
NEUROTRAUMATISÉS
Région de l'Ontario

Décembre 2018

Heures d'ouverture : lundi au vendredi de 9h 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	4	5	6	7
<p>10h à 12h: Atelier de dessin </p> <p>13h à 15h: ANO Vie Active </p>	<p>12h30 à 15h: Quilles (\$) </p>	<p>10h à 12h: Comité Activités </p> <p>13h à 15h30: Curling (\$) </p>	<p>10h45 à 14h00 : Dîner Échanges (\$) (Ottavio) </p>	<p>13h à 15h: Comité Noël (groupe fermé) </p>
<p>10h à 12h: P'tit café du lundi </p> <p>13h à 15h: ANO Peinture </p>	<p>11h à 15h: Tricot </p>	<p>9h à 12h: Comité Noël (groupe fermé) </p> <p>13h à 15h: Musique libre </p>	<p>13h à 15h: Atelier fabrication de produits à base médicinale (onguent et baume à lèvres) (\$) </p>	<p>14h à 21h: Souper de Noël (\$) </p>
<p>10h à 12h: Broderie sur carton (carte de Noël) (\$) </p> <p>13h à 15h: Planification de la cuisine collective </p>	<p>13h à 15h: Groupe de soutien (groupe fermé) </p>	<p>9h à 14h: Préparation de la cuisine collective (\$) </p>	<p>10h à 12h: Atelier Mémoire </p> <p>13h à 15h Confection de bijoux (\$) </p>	<p>9h à 14h: Confection de desserts de Noël (\$) </p>
<p>Ouvert jusqu'à 12h </p>	<p>Joyeuses Fêtes </p> <p>Fermé</p>	<p>Fermé </p>	<p>Fermé </p>	<p>Fermé </p>
<p>Fermé </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>* Inscrivez-vous en composant le (819) 770-8804 p. 224 ou encore laissez un message.</p>

Date	Heure	Activité	Description	Lieu	Coût incluant rabais
3	10h à 12h	Atelier dessin	Venez découvrir le monde du dessin avec Hélène Galipeau. Vous y apprendrez diverses techniques.	Local de l'ANO	Gratuit
3	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	12h30 à 15h	Quilles	Venez participer à cette compétition amicale ! Le plaisir sera au rendez-vous !	Départ de l'ANO	4 \$
5	10h à 12h	Comité Activités	Impliquez-vous dans l'organisation des activités et la planification du calendrier.	Local de l'ANO	Gratuit
5	13h à 15h30	Curling	Le club de curling des collines présentera la formation qu'il offrira à nos 2 équipes. Ensuite, suivra 4 sessions de formation et 2 pratiques sur glace.	Départ de l'ANO	Frais d'inscription
6	10h45 à 14h	Dîner Échanges	Venez déguster un bon repas avec vos compères ! Restaurant : Ottavio, <u>56 Boulevard Gréber A, Gatineau, QC J8T 3P8</u>	Départ de l'ANO	Aux frais des membres
7-12	13h à 15h	Comité de Noël	Venez vous impliquer dans le comité Noël 2018 (groupe fermé).	Local de l'ANO	Gratuit
10	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
10	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	13h à 15h	Tricot	Atelier de tricot pour tous les niveaux. Venez discuter tout en savourant un bon café !	Local de l'ANO	Gratuit
12	13h à 15h	Musique libre	Venez improviser des rythmes endiablés avec le groupe de l'ANO et Bernard Plouffe.	Local de l'ANO	Gratuit
13	9h à 12h	Atelier d'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
13	13h à 15h	Atelier fabrication de produit à base médicinale	Venez participer à un atelier de fabrication de produit naturel à base médicinale (fabrication d'un baume à lèvres et d'un onguent). Parfait à offrir en cadeau.	Local de l'ANO	5 \$ par ensemble (maximum de 2 ensembles par personne)
14	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
17	10h à 12h	Broderie sur carton (carte de Noël)	Venez fabriquer vos propres cartes des fêtes !	Local de l'ANO	1 \$ la carte
17	13h à 15h	Planification de la cuisine collective	Participez à la planification de la cuisine collective (groupe fermé).	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
19	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
20	10h à 12h	Atelier mémoire	Venez exercer votre mémoire avec les membres.	Local de l'ANO	Gratuit
20	13h à 15h	Confection de bijoux	Une activité pour les amateurs de bijoux, venez faire les vôtres.	Local de l'ANO	2 \$
21	9h à 14h	Confection de desserts de Noël	Préparation de desserts de Noël. Un excellent moyen de gâter la famille et soi-même.	Local de l'ANO	Aux frais des membres