



ASSOCIATION DES  
NEUROTRAUMATISÉS  
Région de l'Ontario

# Janvier 2019

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](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>* Notez que vous devez vous inscrire <b>48 h à l'avance</b> à toutes nos activités. Ceci nous permettra de mieux planifier le déroulement</p>	<p>1</p> 	<p>2</p> 	<p>3</p> <p>13h à 15h: Bingo</p> 	<p>4</p> <p>9h à 12h30: Raquette et chocolat chaud (\$)</p> 
<p>7</p> <p>10h à 12h: P'tit café du lundi (Session d'information sur le voyage 2019) 13h à 15h: ANO Peinture</p> 	<p>8</p> <p>13h30 à 15h: Session d'information de la cuisine collective (groupe fermé)</p> 	<p>9</p> <p>10h à 12h: Comité Activités</p>  <p>13h à 15h30: Curling (\$)</p> 	<p>10</p> <p>10h45 à 14h00 : Dîner Échanges (La Station) (\$)</p> 	<p>11</p> <p>10h à 14h: Musée de la technologie (\$) (apportez votre dîner)</p> 
<p>14</p> <p>10h à 12h: Atelier de dessin 13h à 15h: Planification de la cuisine collective</p> 	<p>15</p> <p>13h à 15h: Tricot</p> 	<p>16</p> <p>10h à 12h: Initiation au Boccia</p> 	<p>17</p> <p>9h à 14h: Préparation de la cuisine collective (\$) (groupe A)</p> 	<p>18</p> <p>9h à 14h: Préparation de la cuisine collective (\$) (groupe B)</p> 
<p>21</p> <p>10h à 12h: ANO Entraide 13h à 15h: ANO Peinture</p> 	<p>22</p> <p>13h à 15h : Groupe de soutien (groupe fermé) 11h à 15h: Groupe Jeunesse (\$)</p> 	<p>23</p> <p>10h à 12h: Jeux de cartes 13h à 15h30: Curling (\$)</p> 	<p>24</p> <p>10h à 12h: Atelier Mémoire 13h à 15h: Atelier de pleine conscience</p> 	<p>25</p> <p>10h à 12h: Aroma 13h à 15h: Confection de bijoux (\$)</p> 
<p>28</p> <p>10h à 12h: Atelier de dessin 13h à 14h30: ANO Vie Active</p> 	<p>29</p> <p>13h à 15h: Quilles (\$)</p> 	<p>30</p> <p>11h à 15h: Dîner Petite-Nation (\$) (Restaurant: Maxime à Thurso)</p>  <p>13h à 15h: Musique libre</p> 	<p>31</p> <p>9h30 à 12h30: Plâtre en folie (\$)</p> 	<p>Inscrivez-vous en composant le (819) 770-8804 p. 224 ou encore laissez un message.</p>

Date	Heure	Activité	Description	Lieu	Coût
3	13h à 15h	Bingo	Venez rire et vous amuser avec vos compères de l'ANO. Plaisir assuré !	Local de l'ANO	Gratuit
4	9h à 12h30	Raquette et chocolat chaud	Venez profiter des plaisirs de l'hiver avec nous. N'oubliez pas d'apporter de l'argent pour un chocolat chaud !	Départ de l'ANO	Aux frais des membres
7	10h à 12h	P'tit café du lundi	Venez participer à la causerie du lundi autour d'un bon café ! (Session d'information sur le voyage 2019).	Local de l'ANO	Gratuit
7-21	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
8	13h30 à 15h	Session d'information cuisine collective	Venez participer à une session d'information sur le fonctionnement de la cuisine collective ***GROUPE FERMÉ****	Local de l'ANO	Gratuit
9	10h à 12h	Comité Activités	Impliquez-vous dans l'organisation des activités et la planification du calendrier.	Local de l'ANO	Gratuit
9-23	13h à 15h	Curling	Pratique de curling au Club de curling des Collines. Venez vous amuser ! Groupe fermé.	Départ de l'ANO	40 \$ (inscription de janv. à mars)
10	10h45 à 14h	Dîner Échanges	Venez déguster un bon repas avec vos compères ! <u>La Station: 611 Boulevard Saint-Joseph, Gatineau, QC J8Y 4A6.</u>	Départ de l'ANO	Aux frais des membres
11	10h à 14h30	Musée de la technologie	Venez visiter le musée de la technologie, de nouvelles expositions sont présentes depuis leur réouverture ! Apportez votre dîner ou prévoyez de l'argent pour votre repas.	Départ de l'ANO	21 \$
14-28	10h à 12h	Atelier de dessin	Venez découvrir le monde du dessin avec Hélène Galipeau. Vous y apprendrez diverses techniques.	Local de l'ANO	Gratuit
14	13h à 15h	Planification de la cuisine collective	Participez à la planification de la cuisine collective (groupe fermé).	Local de l'ANO	Gratuit
15	13h à 15h	Tricot	Atelier de tricot pour tous les niveaux. Venez discuter tout en savourant un bon café !	Local de l'ANO	Gratuit
16	10h à 12h	Boccia	Venez découvrir cette activité pratiquée lors des jeux paralympiques.	Local de l'ANO	Gratuit
17-18	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
21	10h à 12h	ANO Entraide	Il s'agit d'un moment de partage entre les membres. Différents sujets seront apportés.	Local de l'ANO	Gratuit
22	13h à 15h	Groupe de soutien	Venez partager en groupe vos expériences. Communiquez avec Denise Bisson (groupe fermé).	Local de l'ANO	Gratuit
22	11h à 15h	Groupe Jeunesse	Venez dîner et participer à une activité avec le Groupe Jeunesse.	Départ de l'ANO	Aux frais des membres
23	10h à 12h	Jeux de cartes	Venez jouer quelques parties de cartes avec nous !	Local de l'ANO	Gratuit
24	10h à 12h	Atelier Mémoire	Venez exercer votre mémoire avec les membres.	Local de l'ANO	Gratuit
24	13h à 15h	Atelier de pleine conscience	Venez vous pratiquer à faire des activités de pleine conscience. Un excellent moyen pour diminuer l'anxiété et/ou apprendre à vivre le moment présent.	Local de l'ANO	Gratuit
25	10h à 12h	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
25	13h à 15h	Confection de bijoux	Une activité pour les amateurs de bijoux, venez faire les vôtres !	Local de l'ANO	2 \$ /par bijou
28	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
29	13h à 15h	Quilles	Venez participer à cette compétition amicale ! Le plaisir sera au rendez-vous !	Départ de l'ANO	4 \$ / partie
30	11h à 15h	Dîner Petite-Nation	Venez rencontrer les membres de la Petite-Nation. <u>Restaurant : Maxime 169 Rue Galipeau, Thurso, QC J0X 3B0.</u>	Départ de l'ANO	Aux frais des membres
31	9h30 à 12h30	Plâtre en folie	Venez vous amuser à plâtre en folie. Vous rapporterez votre création là la maison.	Départ de l'ANO	20 \$ / par personne



ASSOCIATION DES  
NEUROTRAUMATISÉS  
*Région de l'Ontario*

# Février 2019

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



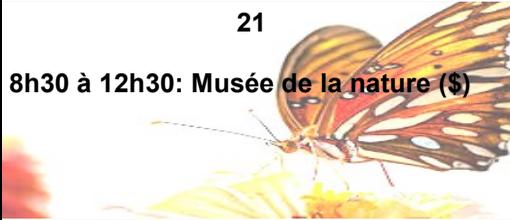
## LUNDI

## 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 <b>48 h</b> à l'avance à toutes nos activités. Ceci nous permettra de mieux planifier le déroulement <b>et le transport.</b></p>			<p>1 10h à 12h Confection de bijoux (\$) </p>
<p>4 10h à 12h: P'tit café du lundi  13h à 15h: ANO Peinture </p>	<p>5 13h à 15h: Tricot </p>	<p>6 10h à 12h: Comité Activités  13h à 15h30: Curling (\$) </p>	<p>7 11h15 à 14h00 : Dîner Échanges (La Belle et le Bœuf) </p>	<p>8 9h30 à 12h: Bal de Neige </p>
<p>11 10h à 12h: Atelier de dessin  13h à 15h: Planification de la cuisine collective </p>	<p>12 13h à 15h: Atelier d'ongles  17h à 19h: ANO Chaudron (\$) (Le repas sera servi à 17h) </p>	<p>13 9h à 12h: Confection de chocolat (\$) (Date limite d'inscription: vendredi le 8 février) </p>	<p>14 9h à 14h: Préparation de la cuisine collective (\$) (groupe A) </p>	<p>15 9h à 14h: Préparation de la cuisine collective (\$) (groupe B) </p>
<p>18 10h à 12h: P'tit café du lundi (Atelier crédit d'impôt REEI, etc)  13h à 15h: ANO Peinture </p>	<p>19 13h à 15h : Groupe de soutien (groupe fermé) </p>	<p>20 10h à 12h: Initiation au Boccia  13h à 15h30: Curling (\$) </p>	<p>21 8h30 à 12h30: Musée de la nature (\$) </p>	<p>22 10h à 12h: Atelier de pleine conscience </p>
<p>25 10h à 12h: Atelier de dessin  13h à 15h: ANO Vie Active </p>	<p>26 11h à 15h: Groupe Jeunesse (\$) </p>	<p>27 11h à 15h: Dîner Petite-Nation (\$) (Restaurant: le Mandarin)  13h à 15h: Musique libre </p>	<p>28 9h à 12h: Spa maison (\$)  13h à 15h: Atelier Mémoire </p>	<p>* Notez que vous devez vous inscrire <b>48 h</b> 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
1	10h à 12h	Confection de bijoux	Une activité pour les amateurs de bijoux, venez faire les vôtres !	Local de l'ANO	2 \$ / par bijoux
4-18	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
4-18	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
5	13h à 15h	Tricot	Atelier de tricot pour tous les niveaux. Venez discuter tout en savourant un bon café !	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
6-20	13h à 15h	Curling	Pratique de curling au Club de curling des Collines. Venez vous amusez ! Groupe fermé.	Départ de l'ANO	40 \$ (inscription de janvier à mars)
7	10h45 à 14h	Dîner Échanges	Venez déguster un bon repas avec vos compères ! <u>La belle et la Bœuf: 1100 Boulevard Maloney O #401, Gatineau, QC J8T 6G3.</u>	Départ de l'ANO	Aux frais des membres
8	10h à 13h30	Bal de Neige	Venez profiter de l'extérieur tout en regardant de magnifiques sculptures de neige !	Local de l'ANO	Argent pour le dîner
11-25	10h à 12h	Atelier dessin	Venez découvrir le monde du dessin avec Hélène Galipeau. Vous y apprendrez diverses techniques.	Local de l'ANO	Gratuit
11	13h à 15h	Planification de la cuisine collective	Participez à la planification de la cuisine collective (groupe fermé).	Local de l'ANO	Gratuit
12	13h à 15h	Atelier d'ongles	Une pause beauté en bonne compagnie ! Un excellent moyen d'avoir de beaux ongles pour la St-Valentin !	Local de l'ANO	Gratuit
12	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 \$
13	9h à 12h	Confection de chocolats	Venez fabriquer vos propres chocolats afin de les offrir à un être cher ou pour un cadeau à soi-même.	Local de l'ANO	10 \$ / ensemble 15 \$ / 2 ensembles
14-15	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	13h à 15h	Groupe de soutien	Venez partager en groupe vos expériences. Communiquez avec Denise Bisson (groupe fermé).	Local de l'ANO	Gratuit
20	10h à 12h	Boccia	Venez découvrir cette activité pratiquée lors des jeux paralympiques.	Local de l'ANO	Gratuit
21	8h30 à 12h30	Musée de la nature	Venez découvrir le musée de la nature : en passant par les insectes jusqu'aux dinosaures ! Exposition spéciale de papillons en liberté. Venez vivre l'expérience !	Départ de l'ANO	21 \$
22	10h à 12h	Atelier de pleine conscience	Atelier portant sur la pleine conscience. Un excellent moyen de gérer l'anxiété et apprendre à vivre le moment présent.	Local de l'ANO	Gratuit
25	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
26	11h à 15h	Groupe Jeunesse	Venez dîner et participer à une activité avec le Groupe Jeunesse.	Départ de l'ANO	Aux frais des membres
27	11h à 15h	Dîner Petite-Nation	Venez déguster un bon repas avec vos amis de l'ANO ! <u>Restaurant Mandarin, 2055 Tenth Line Rd, Orléans, ON K4A 4C5.</u>	Départ de l'ANO à 11h (arrivée au restaurant à 12h)	Aux frais des membres
28	9h à 12h	Spa maison	Venez relaxer à l'ANO (masque pour le visage, bain de pieds, massage de mains) massage du haut du corps par M. Bernard.	Local de l'ANO	10 \$ /personne
28	13h à 15h	Atelier Mémoire	Venez exercer votre mémoire avec les membres.	Local de l'ANO	Gratuit



ASSOCIATION DES  
NEUROTRAUMATISÉS  
Région de l'Ontarienais

# Mars 2019

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](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>* Notez que vous devez vous inscrire <b>48 h</b> à l'avance à toutes nos activités. Ceci nous permettra de mieux planifier le déroulement <b>et le transport.</b></p>	<p>* Inscrivez-vous en composant le (819) 770-8804 p. 224 ou encore laissez un message.</p>			<p>1</p> <p>10h à 12h: Comité Activités </p> <p>13h à 15h: Aroma </p>
<p>4</p> <p>10h à 12h: P'tit café du lundi </p> <p>13h à 15h: ANO Peinture </p>	<p>5</p> <p>13h à 15h: Tricot </p>	<p>6</p> <p>10h à 12h: Charivari </p> <p>13h à 15h30: Curling (\$) </p>	<p>7</p> <p>10h45 à 14h00 : Dîner Échanges (\$) (Le Bâton Rouge) </p>	<p>8</p> <p>10h à 12h: Confection de bijoux (\$) </p> <p>13h à 15h: Atelier: Journée internationale de la femme </p>
<p>11</p> <p>10h à 12h: Atelier de dessin </p> <p>13h à 15h: Planification de la cuisine collective </p>	<p>12</p> <p>17h à 19h: ANO Chaudron (\$) (Le repas sera servi à 17h) </p>	<p>3</p> <p>10h à 12h: Initiation au Boccia </p>	<p>14</p> <p>9h à 14h: Préparation de la cuisine collective (\$) (groupe A) </p>	<p>15</p> <p>9h à 14h: Préparation de la cuisine collective (\$) (groupe B) </p>
<p>18</p> <p>10h à 12h: ANO Entraide </p> <p>13h à 15h: ANO Peinture </p>	<p>19</p> <p>13h à 15h: Groupe de soutien (groupe fermé) </p>	<p>20</p> <p>10h à 12h: Atelier de pleine conscience </p> <p>13h à 15h30: Curling (\$) </p>	<p>21</p> <p>10h à 12h: Atelier Mémoire </p> <p>13h00 à 15h00: La guerre des clans </p>	<p>22</p> <p>10h à 12h: Broderie sur carton (\$) </p>
<p>25</p> <p>10h à 12h: Atelier de dessin </p> <p>13h00 à 15h00: Quilling </p>	<p>26</p> <p>11h à 15h: Groupe Jeunesse (\$) </p>	<p>27</p> <p>11h à 14h30: Cabane à sucre (\$) (Départ de l'ANO à 10h30) </p> <p>13h à 15: Musique libre </p>	<p>28</p> <p>10h à 11h30: ANO Vie Active </p>	<p>29</p> <p>10h à 12h: Broderie sur carton (\$) </p>

Date	Heure	Activité	Description	Lieu	Coût incluant rabais
1	10h à 12h	Comité Activités	Impliquez-vous dans l'organisation des activités et la planification du calendrier.	Local de l'ANO	Gratuit
1	13h à 15h	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
4	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
4-18	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
5	13h à 15h	Tricot	Atelier de tricot pour tous les niveaux. Venez discuter tout en savourant un bon café !	Local de l'ANO	Gratuit
6	10h à 12h	Charivi	Venez faire une partie de Charivari ! Un excellent moyen de faire travailler votre cerveau !	Local de l'ANO	Gratuit
6-20	13h à 15h30	Curling	Pratique de curling au Club de curling des Collines. Venez vous amusez ! Groupe fermé.	Départ de l'ANO	40 \$ (inscription de janvier à mars)
7	10h45 à 14h	Dîner Échanges	Venez déguster un bon repas avec vos compères ! <u>Le bâton rouge: 350 Boulevard Saint-Joseph, Hull, QC J8Y 3Y8.</u>	Départ de l'ANO	Aux frais des membres
8	10h à 12h	Confection de bijoux	Une activité pour les amateurs de bijoux, venez faire les vôtres.	Local de l'ANO	2 \$ / par bijoux
8	13h à 15h	Journée internationale de la femme	Venez échanger sur divers sujets concernant les droits de la femme.	Local de l'ANO	Gratuit
11-25	10h à 12h	Atelier de dessin	Venez découvrir le monde du dessin avec Hélène Galipeau. Vous y apprendrez diverses techniques.	Local de l'ANO	Gratuit
11	13h à 15h	Planification de la cuisine collective	Participez à la planification de la cuisine collective (groupe fermé).	Local de l'ANO	Gratuit
12	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 \$
13	10 h à 12h	Boccia	Venez découvrir cette activité pratiquée lors des jeux paralympiques.	Local de l'ANO	Gratuit
14-15	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
18	10h à 12h	ANO Entraide	Il s'agit d'un moment de partage entre les membres. Différents sujets seront apportés.	Local de l'ANO	Gratuit
19	13h à 15h	Groupe de soutien	Venez partager en groupe vos expériences. Communiquez avec Denise Bisson (groupe fermé).	Local de l'ANO	Gratuit
20	10 h à 12h	Atelier de pleine conscience	Atelier portant sur la pleine conscience. Un excellent moyen de gérer l'anxiété et apprendre à vivre le moment présent.	Local de l'ANO	Gratuit
21	10h à 12h	Atelier mémoire	Venez exercer votre mémoire avec les membres.	Local de l'ANO	Gratuit
21	13h à 15h	La guerre des clans	Venez activer vos méninges avec le jeu de société la guerre des clans.	Local de l'ANO	Gratuit
22-29	10 h à 12h	Broderie sur carton	Venez fabriquer vos propres cartes que ce soit pour pâques, un anniversaire ou autres.	Local de l'ANO	1 \$ la carte
25	13h à 15h	Quilling	Venez découvrir l'art du Quilling. Une excellente activité de pleine conscience.	Local de l'ANO	1 \$
26	11h à 15h	Groupe Jeunesse	Venez dîner et participer à une activité avec le Groupe Jeunesse.	Départ de l'ANO	Aux frais des membres
27	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 (10h30)	À déterminer
28	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