



ASSOCIATION DES
NEUROTRAUMATISÉS
Région de l'Ontarienais

Avril 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 Site Internet : www.ano.ca

 www.facebook.com/ano.ca

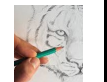
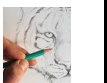
LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

1 10h à 12h: Planification de la cuisine collective  13h à 15h: ANO Peinture 	2 13h à 15h: Aroma 	3 10h à 12h: Boccia  13h à 15h: Comité Activités 	4 9h à 14h: Préparation de la cuisine collective (\$) (groupe A) 	5 9h à 14h: Préparation de la cuisine collective (\$) (groupe B) 
8 10h à 12h: Atelier de dessin  13h à 15h: ANO Entraide 	9 13h à 15h: Atelier de pleine conscience (communication positive) 	10 10h à 12h: Cours de cuisine (Hygiène et salubrité) 	11 9h30 à 11h30: Yoga  13h à 15h: Confection de bijoux (\$) 	12 10h à 14h: Cuisine économique: collations santé (\$) 
15 10h à 12h: P'tit café du lundi  13h à 15h: ANO Peinture 	16 11h à 15h: École d'hôtellerie Relais de la Lièvre (22 \$ tout inclus) (inscription obligatoire avant le 10 avril) ***Places limitées*** 	17 9h à 14h: Confection de chocolats de Pâques (\$) *Date limite d'inscription: 12 avril (paiement obligatoire) 	18 9h30h à 11h30: Yoga  13h à 15h: Atelier Mémoire 	19 Fermé Vendredi Saint 
22 Fermé Lundi Saint 	23 13h à 15h: Groupe de soutien (groupe fermé) 	24 10h à 12h: Boccia  13h à 15h: Musique libre 	25 9h30h à 11h30: Yoga 	26 9h à 14h: ANO Coco (\$) et marche santé (Saint-Éloi Café Bistro) 
29 10h à 12h: Atelier de dessin  13h à 14h30: ANO Vie Active 	30 11h à 15h: Dîner Petite-Nation (\$) (Restaurant: La Tocade Saint-André-Avellin)  11h à 15h: Groupe Jeunesse (\$) 		* 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 ou encore laissez un message.

Date	Heure	Activité	Description	Lieu	Coût
1	10h à 12h	Planification de la cuisine collective	Participez à la planification de la cuisine collective (groupe fermé).	Local de l'ANO	Gratuit
1-15	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
2	13h à 15h	Aroma	Le groupe d'AROMA se rencontre pour la préparation/création de leurs produits. Impliquez vous !	Local de l'ANO	Gratuit
3-24	10h à 12h	Boccia	Venez découvrir cette activité pratiquée lors des jeux paralympiques.	Local de l'ANO	Gratuit
3	13h à 15h	Comité Activités	Impliquez-vous dans l'organisation des activités et la planification du calendrier.	Local de l'ANO	Gratuit
4-5	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
8-29	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
8	13h à 15h	ANO Entraide	Il s'agit d'un moment de partage entre les membres. Différents sujets seront apportés.	Local de l'ANO	Gratuit
9	13h à 15h	Atelier de pleine conscience	Atelier portant sur la pleine conscience. Un excellent moyen de gérer l'anxiété et apprendre à vivre le moment présent. Thème : communication positive.	Local de l'ANO	Gratuit
10	10h à 14h	Cours de cuisine	Atelier de cuisine portant sur différents aspects tels que l'hygiène et salubrité, le découpage et les fines herbes.	Local de l'ANO	Gratuit
11-18-25	9h30 à 11h30	Yoga	Activité de yoga adapté pour tous. Venez rencontrer madame Marie Pidgeon !	Local de l'ANO	Gratuit
11	13h à 15h	Confection de bijoux	Une activité pour les amateurs de bijoux, venez faire les vôtres !	Local de l'ANO	2 \$ / par bijoux
12	10h à 14h	Cuisine économique	Venez faire la confection de desserts santé. Il s'agit d'un excellent moyen de bien manger et à faible coût !	Local de l'ANO	Aux frais des membres
15	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
16	11h à 15h	École d'hôtellerie Relais de la Lièvre	Venez déguster un bon repas en bonne compagnie ! Le prix inclus les taxes et le pourboire. École d'hôtellerie Relais de la Lièvre : <u>584, rue Maclaren E, Buckingham, QC, J8L 2W1</u> (inscription obligatoire avant le 10 avril, places limitées).	Départ de l'ANO	22 \$ tout inclus
17	9h à 14h	Confection chocolats de Pâques	Venez fabriquer vos propres chocolats de Pâques ! Il s'agit d'un excellent cadeau fait à la main. Apportez votre dîner. Vous avez jusqu'au vendredi le 12 avril pour vous inscrire et payer.	Local de l'ANO	1 pour 10 \$ / 2 pour 15 \$
18	13h à 15h	Atelier Mémoire	Venez exercer votre mémoire avec les membres.	Local de l'ANO	Gratuit
23	13h 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	Musique libre	Venez chanter et jouer de la musique avec vos compères de l'ANO.	Local de l'ANO	Gratuit
26	9h à 14h	ANO Coco et marche santé	Profitez de ce moment pour socialiser et manger un bon repas entre amis. Restaurant le Saint-Éloi Café Bistro : <u>100 ,rue Atawe, Gatineau, QC, J8Y 6V8</u> .	Départ de l'ANO	Aux frais des membres
29	13h à 14h30	ANO Vie Active	Venez bouger et vous amuser avec les membres de l'ANO.	Local de l'ANO	Gratuit
30	11h à 15h	Dîner Petite-Nation	Venez déguster un bon repas avec vos amis de l'ANO ! Restaurant La Tocade: <u>618 Route 321 N, Saint-André-Avellin, QC, J0V 1W0</u> (arrivée au restaurant pour midi).	Départ de l'ANO à 11h donc l'arrivée au restaurant pour 12h	Aux frais des membres
30	11h à 15h	Groupe Jeunesse	Venez dîner et participer à une activité avec le Groupe Jeunesse.	Départ de l'ANO	Aux frais des membres



ASSOCIATION DES
NEUROTRAUMATISÉS
Région de l'Ontario

Mai 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 Site Internet : www.ano.ca

 www.facebook.com/ano.ca

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

* Inscrivez-vous en composant le (819) 770-8804 p. 224 ou encore laissez un message. MERCI À L'AVANCE !	* 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. * Notez que vous devez vous	1 10h à 12h: Boccia 	2 11h à 14h15: Dîner Échanges (\$) (Meech & Munch) 	3 9h à 15h30: Visite de la Ferme Takwânaw (Bisons)(\$) 
6 10h à 12h: Planification de la cuisine collective  13h à 15h: ANO Peinture 	7 13h à 15h: Aroma 	8 10h à 12h: Carte de la fête des mères 	9 9h à 14h: Préparation de la cuisine collective (\$) (groupe A) 	10 9h à 14h: Préparation de la cuisine collective (\$) (groupe B) 
13 10h à 12h: Atelier de dessin  13h à 15h: Comité Activités 	14 13h à 15h: Tricot  17h à 19h: ANO Chaudron (\$) (Le repas sera servi à 17h) 	15 10h à 12h: Cours de cuisine (techniques de découpage)  13h à 15h: Rencontre d'information jardin 2019 	16 9h30 à 14h30: Festival des tulipes (\$) (Apportez votre dîner ou \$) 	17 10h à 12h: Atelier de pleine conscience (gestion des émotions) 
 Journée nationale des patriotes	21 13h à 15h: Groupe de soutien (groupe fermé) 	22 10h à 12h: Boccia 	23 10h à 12h: Comité Jardin  13h à 15h: Atelier Mémoire 	24 10h à 12h: ANO Coco (\$)  13h à 15h: Tournoi de billard 
27 9h à 12h: P'tit café du lundi (Présentation de Service Canada)  13h à 15h: ANO Entraide 	28 11h à 15h: Groupe Jeunesse (\$) 	29 11h à 15h: Dîner Petite-Nation (\$) (Restaurant: Le Bistro Montebello)  13h à 15h: Musique libre 	30 10h à 12h: ANO Jardin  13h à 15h: Confection de bijoux (\$) 	31 9h à 15h: Journée ménage du printemps 

Date	Heure	Activité	Description	Lieu	Coût
1-22	10h à 12h	Boccia	Venez découvrir cette activité pratiquée lors des jeux paralympiques.	Local de l'ANO	Gratuit
2	11h à 14h15	Dîner Échanges	Venez déguster un bon repas avec vos compères ! <u>205 chemin Old Chelsea, Chelsea QC, J9B 1J3.</u>	Départ de l'ANO	Aux frais des membres
3	9h à 15h30	Visite Ferme Takwânaw	Visite guidée de la ferme Takwânaw avec petite dégustation de produits maisons. La ferme vend des produits sur place si vous souhaitez faire quelques achats. Argent comptant seulement. Dîner au Maxime à Thurso.	Départ de l'ANO	Aux frais des membres
6	10h 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	ANO Peinture	Venez découvrir le monde de la peinture que vous soyez débutant ou de niveau avancé.	Local de l'ANO	Gratuit
7	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
8	10h à 12h	Carte de la fête des mères	Venez fabriquer votre carte de la fête des mères (quelques modèles disponibles).	Local de l'ANO	2 \$ / la carte
9-10	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
13	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
13	13h à 15h	Comité Activités	Impliquez-vous dans l'organisation des activités et la planification du calendrier.	Local de l'ANO	Gratuit
14	13h à 15h	Tricot	Atelier de tricot pour tous les niveaux. Venez discuter tout en savourant un bon café !	Local de l'ANO	Gratuit
14	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 \$
15	10h à 12h	Cours de cuisine	Atelier de cuisine portant sur différents aspects tels que l'hygiène et salubrité, le découpage et les fines herbes.	Local de l'ANO	Gratuit
15	13h à 15h	Information ANO Jardin	Séance d'information sur le jardin 2019 !	Local de l'ANO	Gratuit
16	9h30 à 14h30	Festival des tulipes	Venez admirer la beauté des tulipes à Ottawa. Apportez de l'argent ou votre dîner !	Départ de l'ANO	Gratuit
17	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
21	13h à 15h	Groupe de soutien	Venez partager en groupe vos expériences. Communiquez avec Denise Bisson (groupe fermé).	Local de l'ANO	Gratuit
23	10h à 12h	Comité Jardin	Venez vous impliquer dans le Comité Jardin. Un excellent moyen de relaxer et de diminuer les frais d'épicerie.	Local de l'ANO	Gratuit
23	13h à 15h	Atelier Mémoire	Venez exercer votre mémoire avec les membres.	Local de l'ANO	Gratuit
24	10h à 12h	ANO Coco	Profitez de ce moment pour socialiser et manger un bon repas entre amis.	Local de l'ANO	Membre 6 \$ / Non-membre 8 \$
24	13h à 15h	Tournoi de billard	Venez vous amuser lors d'un tournoi de billard.	Local de l'ANO	Gratuit
27	9h à 12h	P'tit café du lundi	Venez participer à la causerie du lundi autour d'un bon café !	Local de l'ANO	Gratuit
27	13h à 15h	ANO Entraide	Il s'agit d'un moment de partage entre les membres. Différents sujets seront apportés.	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 Bistro: <u>570, rue Notre Dame, Montebello, QC, J0V 1L0.</u>	Départ de l'ANO Arrivée au restaurant à 12h	Aux frais des membres
29	13h à 15h	Musique libre	Venez chanter et jouer de la musique avec vos compères de l'ANO.	Local de l'ANO	Gratuit
30	10h à 12h	ANO Jardin	Venez vous impliquer à l'ANO Jardin. Un excellent moyen de relaxer et de diminuer les frais d'épicerie.	Local de l'ANO	Gratuit
30	13h à 15h	Confection de bijoux	Une activité pour les amateurs de bijoux, venez faire les vôtres !	Local de l'ANO	2 \$ / par bijoux
31	9h à 15h	Journée ménage du printemps	Venez nous aider à nettoyer le local de l'ANO. Journée relaxe et productive !	Local de l'ANO	Gratuit



ASSOCIATION DES
NEUROTRAUMATISÉS
Région de l'Ontarienais

Juin 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 Site Internet : www.ano.ca

 www.facebook.com/ano.ca

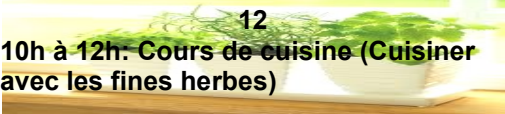
LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

* 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 ou encore laissez un message.		
3 10h à 12h: P'tit café du lundi  13h à 15h: ANO Peinture 	4 16 h à 20h: Assemblée Générale Annuelle de l'ANO 	5 10h à 12h: Boccia 	6 9h à 10h30: ANO Jardin  11h à 14h15: Dîner Échanges (\$) (The British Hôtel, Aylmer) 	7  8h45 à 11h30: La centrale des Rapides-Farmer
10 10h à 12h: Atelier de dessin  13h à 15h: Planification de la cuisine collective 	11 13h à 15h: Aroma  13h à 15h: ANO Jardin 	12 10h à 12h: Cours de cuisine (Cuisiner avec les fines herbes)  13h à 15h: Carte de la fête des pères (\$) 	13 9h à 14h: Préparation de la cuisine collective (\$) (groupe A) 	14 9h à 14h: Préparation de la cuisine collective (\$) (groupe B) 
17 9h à 12h: Marche à la tourbière Mer Bleue  13h à 15h: ANO Entraide 	18 11h à 15h: Groupe Jeunesse (\$)  13h à 15h: Groupe de soutien (groupe fermé) 	19 10h à 12h: Boccia 	20 9h à 11h: ANO Jardin  13h à 15h: Atelier Mémoire 	21 9h à 14h: ANO Coco (\$) et marche santé (Restaurant: La Fiesta) 
24 	25 15h à 19h: BBQ Annuel (\$) 	26 9h à 11h: ANO Jardin  11h à 15h: Dîner Petite-Nation (\$) (Restaurant: La Chouette)  13h à 15: Musique libre	27 9h à 15h: Tournée gourmande à Chelsea (\$) 	28 9h30 à 12h30: Mini-Putt (Boulevard de la Gappe) (\$)  13h à 15h: Confection de bijoux 

Date	Heure	Activité	Description	Lieu	Coût incluant rabais
3	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
3	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
4	16h à 20h	Assemblée Générale Annuelle	Assistez à notre 29ième assemblée générale annuelle. Un repas sera servi.	Local de l'ANO	Gratuit
5-19	10h à 12h	Boccia	Venez découvrir cette activité pratiquée lors des jeux paralympiques.	Local de l'ANO	Gratuit
6-11-20-26	9h à 11h	ANO Jardin	Venez vous impliquer à l'ANO Jardin. Un excellent moyen de relaxer et de diminuer les frais d'épicerie.	Local de l'ANO	Gratuit
6	11h à 14h15	Dîner Échanges	Venez déguster un bon repas avec vos compères ! <u>The British Hôtel : 71, rue principale, Aylmer, QC, J9H 3L6.</u>	Départ de l'ANO	Aux frais des membres
7	8h45 à 11h30	La centrale des Rapides-Farmer	Venez visiter La centrale des Rapides-Farmer. Une belle expérience enrichissante.	Départ de l'ANO	Gratuit
10	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
10	13h à 15h	Planification de la cuisine collective	Participez à la planification de la cuisine collective (groupe fermé).	Local de l'ANO	Gratuit
11	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
12	10h à 12h	Cours de cuisine	Venez développer vos connaissances en cuisine. Un bon moyen d'apprendre de nouvelles choses et/ou de partager vos connaissances.	Local de l'ANO	Gratuit
12	13h à 15h	Carte de la fête des pères	Venez fabriquer votre propre carte de la fête des pères. Un beau cadeau unique à donner à cet être cher.	Local de l'ANO	2 \$ / par carte
13-14	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
17	9h à 12h	Marche à la tourbière Mer Bleue	Venez découvrir la tourbière Mer Bleue. Cet étendu d'eau possède son propre écosystème et révèle des faits mystérieux !	Départ de l'ANO	Gratuit
17	13h à 15h	ANO Entraide	Il s'agit d'un moment de partage entre les membres. Différents sujets seront apportés.	Local de l'ANO	Gratuit
18	11h à 15h	Groupe Jeunesse	Venez dîner et participer à une activité avec le Groupe Jeunesse.	Départ de l'ANO	Aux frais des membres
18	13h à 15h	Groupe de soutien	Venez partager en groupe vos expériences. Communiquez avec Denise Bisson (groupe fermé).	Local de l'ANO	Gratuit
20	13h à 15h	Atelier Mémoire	Venez exercer votre mémoire avec les membres.	Local de l'ANO	Gratuit
21	9h à 14h	ANO Coco et marche santé	Profitez de ce moment pour socialiser et manger un bon repas entre amis.	Départ de l'ANO	Aux frais des membres
25	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 \$
26	11h à 15h	Dîner Petite-Nation	Venez déguster un bon repas avec vos amis de l'ANO ! Restaurant : La Chouette : <u>56, rue Desjardins, Ripon, QC J0V 1V0.</u>	Départ de l'ANO	Aux frais des membres
26	13h à 15h	Musique libre	Venez chanter et jouer de la musique avec vos compères de l'ANO.	Local de l'ANO	Gratuit
27	9h à 15h	Tournée gourmande	Venez découvrir quelques petites boutiques de la région et y déguster certaines de leurs spécialités.	Départ de l'ANO	À déterminer
28	9h30 à 12h30	Mini-Putt	Venez vous amuser entre amis lors d'une partie amicale de mini-putt !	Départ de l'ANO	Gratuit
28	13h à 15h	Confection de bijoux	Une activité pour les amateurs de bijoux, venez faire les vôtres !	Local de l'ANO	2 \$ / par bijoux