



ASSOCIATION DES  
NEUROTRAUMATISÉS  
Région de l'Ontarienais

# Juillet 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

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	<p>2</p> <p>13h à 15h: Jeu de poches </p>	<p>3</p> <p>10h à 12h: Boccia </p> <p>13h à 15h: Comité Jardin </p>	<p>4</p> <p>11h à 14h15: Dîner Échanges (Chelsea Pub) (\$) </p>	<p>5</p> <p>9h à 11h: ANO Jardin </p>
<p>8</p> <p>10h à 12h: P'tit café du lundi </p> <p>13h à 15h: Atelier de pleine conscience (Relation saine) </p>	<p>9</p> <p>8h30 à 15h30: Marché aux puces de Lachute (\$) </p>	<p>10</p> <p>9h à 12h30: Piscine (Carte accès) </p>	<p>11</p> <p>9h à 12h: Yoga (\$) </p> <p>13h à 15h: Comité Jeunesse </p>	<p>12</p> <p>9h à 11h: ANO Jardin </p>
<p>15</p> <p>9h45 à 13h: Mini-putt Duns et crème glacée (\$) </p>	<p>16</p> <p>13h à 15h: Aroma </p> <p>11h à 15h: Groupe Jeunesse (\$) </p>	<p>17</p> <p>10h à 12h: Boccia </p>	<p>18</p> <p>9h 30 à 15h: Kayak et BBQ au Lac Leamy </p>	<p>19</p> <p>9h à 11h: ANO Jardin </p>
<p>22</p> <p>10h à 12h: P'tit café du lundi </p> <p>13h à 15h: ANO Entraide </p>	<p>23</p> <p>9h à 11h: ANO Jardin </p> <p>13h à 15h : Groupe de soutien (groupe fermé) </p>	<p>24</p> <p>8h30 à 17h30: Mille-Îles - Les épaves <b>Date limite d'inscription le 12 juillet 2019 /paiement obligatoire lors de l'inscription.</b> (\$) </p>	<p>25</p> <p>9h à 12h: Yoga (\$) </p> <p>13h à 15h: Atelier Mémoire </p>	<p>26</p> <p>9h à 11h30: ANO Coco (\$) (restaurant: Café Cognac) </p>
<p>29</p> <p>8h à 15h: Nid'Otruche (\$) </p>	<p>30</p> <p>13h à 14h30: Méditation guidée </p>	<p>31</p> <p>9h à 10h30: ANO Jardin </p> <p>10h30 à 15h: Dîner Petite-Nation (\$) (Restaurant: Le Vieux Chaudron) </p>	<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 <b>et le transport.</b></p>	<p>Inscrivez-vous en composant le (819) 770-8804 p. 224 ou encore laissez un message.</p>

Date	Heure	Activité	Description	Lieu	Coût
2	13h à 15h	Jeu de poches	Venez vous amuser lors de ce tournoi amical de jeu de poches. Amusement garanti !	Local de l'ANO	Gratuit
3-17	10h à 12h	Boccia	Venez découvrir cette activité pratiquée lors des jeux paralympiques.	Local de l'ANO	Gratuit
3	13h à 15h	Comité Jardin	Venez participer à l'élaboration du jardin.	Local de l'ANO	Gratuit
4	11h à 14h15	Dîner Échanges	Venez déguster un bon repas avec vos compères ! Restaurant: Chelsea pub: <u>238 Chemin Old Chelsea, Chelsea, QC J9B 1J3.</u>	Départ de l'ANO	Aux frais des membres
5-12-19-23	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.	Jardin Reboul	Gratuit
8-22	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
8	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.	Local de l'ANO	Gratuit
9	8h30 à 15h30	Marché aux puces Lachute	Venez faire vos achats au marché aux puces Lachute. Vous y trouverez de tout, mêmes des chevaux et bovins ! Prévoir de l'argent pour vos achats et votre dîner.	Départ de l'ANO	Aux frais des membres
10	9h à 12h30	Piscine	Venez vous dégourdir avec vos pairs lors de cette matinée de baignade.	Départ de l'ANO	Gratuit (avec la carte accès Gatineau)
11-25	9h à 12h	Yoga	Activité de yoga adapté pour tous. Venez rencontrer Madame Marie Pidgeon !	Parc Brébeuf Départ de l'ANO	10 \$ / session de juillet à Septembre
11	13h à 15h	Comité Jeunesse	Venez vous impliquer au comité jeunesse c'est un bon moyen de développer vos connaissances et aptitudes dans le but de créer des activités qui vous ressemblent.	Local de l'ANO	Gratuit
15	9h45 à 13h	Mini-putt et crème glacée	Venez vous amusez lors d'une partie amicale de mini-putt ! Crème glacée disponible sur place.	Départ de l'ANO	Aux frais des membres
16	11h à 15h	Groupe Jeunesse	Venez dîner et participer à une activité avec le Groupe Jeunesse.	Départ de l'ANO	Aux frais des membres
16	13h à 15h	Aroma	Venez vous impliquer dans cet atelier.	Local de l'ANO	Gratuit
18	9h30 à 15h	Kayak et BBQ au lac Leamy	Venez profiter de l'extérieur ! Apportez votre repas !	Départ de l'ANO	Aux frais des membres (carte accès)
22	13h à 15h	ANO Entraide	Il s'agit d'un moment de partage entre les membres. Différents sujets seront abordés.	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	8h30 à 17h30	Mille-Îles / Les épaves	Venez profiter de l'été avec nous! Belle croisière de 2h30 sur les eaux des Mille-Îles !	Départ de l'ANO	25 \$
25	13h à 15h	Atelier Mémoire	Venez exercer votre mémoire avec les membres.	Local de l'ANO	Gratuit
26	9h à 11h30	ANO Coco	Venez déjeuner entre amis ! Restaurant: <u>230 Rue Montcalm, Gatineau, QC J8Y 3R2.</u>	Départ de l'ANO	Aux frais des membres
29	8h à 15h	Nid'Otruche	Venez rencontrer la formidable équipe de Nid'Otruche !	Départ de l'ANO	15 \$
30	13h à 14h30	Méditation guidée	Venez découvrir les bienfaits de la méditation guidée. Un excellent moyen de diminuer le stress, vivre le moment présent et diminuer l'anxiété.	Local de l'ANO	Gratuit
31	9h à 10h30	ANO Jardin	Venez jardiner au jardin Reboul ! Un bon moment pour relaxer et échanger vos connaissances sur l'agriculture en milieu urbain.	Jardin Reboul	Gratuit
31	10h30 à 15h	Dîner Petite-Nation	Venez déguster un bon repas avec vos amis de l'ANO ! Restaurant : <u>85 Rue Principale, Saint-André-Avellin, QC J0V 1W0.</u>	Départ de l'ANO	Aux frais des membres



ASSOCIATION DES  
NEUROTRAUMATISÉS  
*Région de l'Ontarienais*

# Août 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>* 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>* 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 11h à 14h15: Dîner Échanges (Bistro Mexicana) </p>	<p>2 9h30 à 11h30: Comité Activités </p>
<p>5 10h à 12h: P'tit café du lundi </p>	<p>6 11h30 à 15h30: 12h à 15h: Visite du musée de l'Auberge Symmes et Gelato (\$) </p>	<p>7 10h à 12h: Boccia  13h à 15h: Jeu de poches </p>	<p>8 9h à 12h: Yoga (\$) </p>	<p>9 9h à 11h: ANO Jardin </p>
<p>12 9h à 11h ANO Jardin  13h à 15h: Atelier de pleine conscience (Apprendre à mettre ses limites) </p>	<p>13 13h à 15h: Aroma  13h à 15h: Marche au jardin de fleurs </p>	<p>14 9h à 12h30: Piscine (Carte accès) </p>	<p>15 9h 30 à 15h: Jeux et BBQ au Lac Leamy </p>	<p>16 8h45 à 11h30: Centre patrimonial de la maison Fairbairn (\$) </p>
<p>19 10h à 12h: P'tit café du lundi </p>	<p>20 11h à 15h: Groupe Jeunesse (\$) </p>	<p>21 10h à 12h: Boccia </p>	<p>22 9h à 12h: Yoga (\$)  13h à 15h: Atelier Mémoire </p>	<p>23 9h à 11h: ANO Jardin </p>
<p>26 9h à 11h: ANO Jardin  13h à 14h30: jeux extérieurs </p>	<p>27 13h à 14h30: Méditation guidée </p>	<p>28 10h30 à 15h: Dîner Petite-Nation (\$) (Restaurant: La Toquade) </p>	<p>29 9h à 15h: Parc Oméga (carte d'accompagnement acceptée) (\$) </p>	<p>30 9h30 à 11h30: ANO Coco (\$) (restaurant: St-Eloi) </p>

Date	Heure	Activité	Description	Lieu	Coût
1	11h à 14h15	Dîner Échanges	Venez déguster un bon repas avec vos compères ! Restaurant: <u>Bistro Mexicana 129 Principale, Gatineau, QC J9H 3M5.</u>	Départ de l'ANO	Aux frais des membres
2	9h30 à 11h30	Comité Activités	Impliquez-vous dans l'organisation des activités et la planification du calendrier.	Local de l'ANO	Gratuit
5-19	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
6	11h30 à 15h30	Visite du musée de l'Auberge Symmes et gelato	Venez en apprendre davantage sur les débuts de la ville d'Aylmer. Venez ensuite déguster une délicieuse gelato.	Départ de l'ANO	Aux frais des membres
7-21	10h à 12h	Boccia	Venez découvrir cette activité pratiquée lors des jeux paralympiques.	Local de l'ANO	Gratuit
7	13h à 15h	Jeu de poches	Venez vous amuser lors de ce tournoi amical de jeu de poches. Amusement garanti !	Local de l'ANO	Gratuit
8-22	9h à 12h	Yoga	Activité de yoga adapté pour tous. Venez rencontrer Madame Marie Pidgeon !	Parc Brébeuf	10 \$ / session de juillet à Septembre
9-12-23-26	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.	Jardin Reboul	Gratuit
12	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.	Local de l'ANO	Gratuit
13	13h à 15h	Aroma	Le groupe d'Aroma se rencontre pour la préparation / création de leurs produits. Impliquez vous !	Local de l'ANO	Gratuit
14	9h à 12h	Piscine	Venez vous dégourdir avec vos pairs lors de cette matinée de baignade.	Départ de l'ANO	Gratuit (avec la carte accès Gatineau)
15	9h30 à 15h	Jeux et BBQ au Lac Leamy	Venez vous amuser avec vos pairs lors de ce BBQ. Plaisir au rendez-vous !	Départ de l'ANO	5 \$
16	8h45 à 11h30	Centre patrimoine de la maison Fairbairn	Découvrez cette maison du début de Wakefield. Un bel endroit à visiter pour les amateurs d'antiquités et les amateurs d'art puisqu'il y aura également des expositions sur place.	Départ de l'ANO	5 \$
20	11h à 15h	Groupe Jeunesse	Venez dîner et participer à une activité avec le Groupe Jeunesse.	Départ de l'ANO	Aux frais des membres
22	13h à 15h	Atelier Mémoire	Venez exercer votre mémoire avec les membres.	Local de l'ANO	Gratuit
26	13h à 14h30	Jeux extérieur	Venez prendre de l'air frais en vous amusant ! Différents jeux extérieurs vous seront proposés.	Local de l'ANO	Gratuit
27	13h à 14h30	Méditation guidée	Venez découvrir les bienfaits de la méditation guidée. Un excellent moyen de diminuer le stress, vivre le moment présent et diminuer l'anxiété.	Local de l'ANO	Gratuit
28	10h30 à 15h	Dîner Petite-Nation	Venez déguster un bon repas avec vos amis de l'ANO ! Restaurant <u>618 Route 321 N, Saint-André-Avellin, QC J0V 1W0.</u>	Départ de l'ANO	Aux frais des membres
29	9h à 15h	Parc Oméga	Venez découvrir ce magnifique domaine. Apportez votre dîner.	Départ de l'ANO	Aux frais des membres
30	9h30 à 11h30	ANO Coco	Venez déjeuner entre amis au restaurant: St -Eloi <u>100 Rue Atawe, Gatineau, QC J8Y 6V8.</u>	Départ de l'ANO	Aux frais des membres



ASSOCIATION DES  
NEUROTRAUMATISÉS  
Région de l'Ontario

# Septembre 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

2	3	4	5	6
<p><b>Conge férié</b></p>	<p>13h00 à 15h00: Confection de bijoux(\$)</p> 	<p>10h à 12h: Boccia </p> <p>13h à 15h: Comité de Noël </p>	<p>10h45 à 14h00 : Dîner Échanges (\$) (St-Hubert de Gatineau)</p> 	<p>10h à 12h: Tricot </p> <p>13h à 15h: Comité Activités </p>
<p>9</p> <p>10h à 12h: P'tit café du lundi </p> <p>13h à 15h: ANO Peinture (\$) </p>	<p>10</p> <p>13h à 15h: Aroma </p>	<p>11</p> <p>9h30 à 15h: Musée Cumberland (\$) </p> <p>(Apportez votre dîner)</p>	<p>12</p> <p>9h à 12h: Yoga (\$) </p> <p>13h à 15h: Session d'information curling </p>	<p>13</p> <p>9h à 14h30: Transformation de betteraves (\$) (date limite pour s'inscrire: (mardi 3 septembre à 16h)) </p>
<p>16</p> <p>10h à 12h: Atelier de dessin </p> <p>13h à 15h: Planification de la cuisine collective </p>	<p>17</p> <p>13h à 15h: Atelier de pleine conscience (Apprendre à lâcher prise) </p>	<p>18</p> <p>10h à 12h: Boccia </p> <p>13h à 15h: Comité Jardin </p>	<p>19</p> <p>9h à 14h: Préparation de la cuisine collective (\$) (groupe A) </p>	<p>20</p> <p>9h à 14h: Préparation de la cuisine collective (\$) (groupe B) </p>
<p>23</p> <p>10h à 12h: ANO Entraide </p> <p>13h à 15h: ANO Peinture (\$) </p>	<p>24</p> <p>11h à 15h: Groupe Jeunesse (\$) </p> <p>13h à 15h: Groupe de soutien (groupe fermé) </p>	<p>25</p> <p>9h à 15h: Cueillette de pommes Verger Croque-Pomme et Dîner Petite-Nation (\$) </p> <p>13h à 15h: Karaoké </p>	<p>26</p> <p>9h à 12h: Yoga (\$) </p> <p>13h à 15h: Atelier Mémoire </p>	<p>27</p> <p>9h à 12h: Spa maison et ongles(\$) </p>
<p>30</p> <p>10h à 12h: Atelier de dessin </p> <p>13h à 14h30: Méditation guidée </p>	<p>Épluchette de blé d'inde Le samedi 14 Septembre 2019 De 11h à 15h Membre: 8 \$ Non-membre: 10 \$</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>* 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	13h à 15h	Confection de bijoux	Une activité pour les amateurs de bijoux, venez faire les vôtres !	Local de l'ANO	2 \$ / par bijou
4-18	10h à 12h	Boccia	Venez découvrir cette activité pratiquée lors des jeux paralympiques.	Local de l'ANO	Gratuit
4	13h à 15h	Comité Noël	Venez vous impliquer au comité de Noël 2019.	Local de l'ANO	Gratuit
5	10h45 à 14h	Dîner Échanges	Venez déguster un bon repas avec vos compères ! Restaurant: <u>357 Boulevard Maloney O, Gatineau, QC J8P 3W1.</u>	Départ de l'ANO	Aux frais des membres
6	10h à 12h	Tricot	Atelier de tricot pour tous les niveaux. Venez discuter tout en savourant un bon café !	Local de l'ANO	Gratuit
6	13h à 15h	Comité Activités	Impliquez-vous dans l'organisation des activités et la planification du calendrier.	Local de l'ANO	Gratuit
9	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
9-23	13h à 15h	ANO Peinture	Venez découvrir le monde de la peinture que vous soyez débutant ou de niveau avancé.	Local de l'ANO	10 \$ pour la session (Septembre à Décembre)
10	13h à 15h	Aroma	Le groupe d'Aroma se rencontre pour la préparation / création de leurs produits. Impliquez vous !	Local de l'ANO	Gratuit
11	9h à 15h	Musée Cumberland	Venez découvrir ce petit village ancien de Cumberland, un endroit magnifique à visiter ! À la fin de l'activité, nous ferons un arrêt à la boulangerie du village si vous souhaitez faire des achats. <u>Aucun restaurant sur place, donc apportez votre dîner.</u>	Départ de l'ANO	8 \$
12-26	9h à 12h	Yoga	Activité de yoga adapté pour tous. Venez rencontrer Madame Marie Pidgeon !	Départ de l'ANO	10 \$ / Juillet à Sept..
12	13h à 15h	Session d'information curling	Session d'information de curling pour la période d'octobre à mars.	Local de l'ANO	Gratuit
13	9h à 14h30	Transformation de betteraves	Transformation de betteraves. Un moyen agréable de vous préparer des conserves, et ce, en bonne compagnie.	Local de l'ANO	Aux frais des membres
16-30	10h à 12h	Atelier dessin	Venez découvrir le monde du dessin avec Hélène Galipeau. Vous y apprendrez diverses techniques.	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	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.	Local de l'ANO	Gratuit
18	13h à 15h	Comité Jardin	Venez participer à l'élaboration du jardin.	Local de l'ANO	Gratuit
19-20	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	10h à 12h	ANO Entraide	Il s'agit d'un moment de partage entre les membres. Différents sujets seront abordés.	Local de l'ANO	Gratuit
24	11h à 15h	Groupe Jeunesse	Venez dîner et participer à une activité avec le Groupe Jeunesse.	Départ de l'ANO	Aux frais des membres
24	13h à 15h	Groupe de soutien	Venez partager en groupe vos expériences. Communiquez avec Denise Bisson (groupe fermé).	Local de l'ANO	Gratuit
25	9h à 15h	Dîner Petite-Nation cueillette de pommes	Venez déguster un bon repas avec vos amis de l'ANO ! <u>Restaurant (à venir).</u>	Départ de l'ANO	Aux frais des membres
25	13h à 15h	Karaoké	Venez vous amuser avec vos pairs. Les rires seront au rendez-vous !	Local de l'ANO	Gratuit
26	13h à 15h	Atelier mémoire	Venez exercer votre mémoire avec les membres.	Local de l'ANO	Gratuit
27	9h à 12h30	Spa maison et ongles	Venez vous faire dorloter à petit prix ! SVP nous prévenir si vous avez des allergies !	Local de l'ANO	10 \$
30	13h à 14h30	Méditation guidée	Venez découvrir les bienfaits de la méditation guidée. Un excellent moyen de diminuer le stress, vivre le moment présent et diminuer l'anxiété.	Local de l'ANO	Gratuit