



ASSOCIATION DES  
NEUROTRAUMATISÉS  
Région de l'Ontario

# Octobre 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

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

Téléphone : 819-770-8804 (Composez le 1 pour connaître la programmation)

 [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. * 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><b>1</b> 11h à 12h30: ANO Jardin 13h à 15h: Comité Activités  15h à 18h: Comité Groupe Everest</p>	<p><b>2</b> 10h à 12h: Boccia  13h à 15h: Atelier de confection de cartes (\$) </p>	<p><b>3</b> 9h30 à 12h30: Piscine (carte accès)  13h à 15h: Confection de bijoux (\$) </p>	<p><b>4</b> 9h à 12h: Tricot </p>
<p><b>7</b> 10h à 12h: P'tit café du lundi / journée d'accueil pour les nouveaux membres  13h à 15h: ANO Peinture (\$) </p>	<p><b>8</b> 11h à 12h30: ANO Jardin  13h à 15h: Atelier de pleine conscience (gestion de la colère) </p>	<p><b>9</b> 10h à 12h: Atelier de confection de cartes (\$)  13h à 15h30: Curling (\$) </p>	<p><b>10</b> 10h à 15h30: Dîner Échanges au Fairmont Château Montebello (\$)  </p>	<p><b>11</b> 9h30 à 15h: Installation du vernissage </p>
<p><b>14</b>  <b>Fermé</b> <i>Joyeuse Action de Grâce</i></p>	<p><b>15</b> 11h à 15h: Groupe Everest (\$)  13h à 15h: Fabrication de chapeaux pour la semaine TCC </p>	<p><b>16</b> 10h à 12h: Boccia  13h à 15h: Atelier de confection de cartes (\$) </p>	<p><b>17</b> 9h à 14h: Défilé coup de chapeau  TCC, 3 lettres qui changent des vies.</p>	<p><b>18</b> 9h30 à 13h30: Courges &amp; Cie (\$)  14h à 15h30: ANO Jardin </p>
<p><b>21</b> 10h à 12h: ANO Entraide  13h à 15h: ANO Peinture (\$) </p>	<p><b>22</b> 13h à 15h: Groupe de soutien (groupe fermé)  13h à 15h: Planification de la cuisine collective </p>	<p><b>23</b> 10h à 12h: Atelier confection de cartes (\$)  13h à 15h30: Curling (\$) </p>	<p><b>24</b> 9h à 14h: Préparation de la cuisine collective (\$) (groupe A) </p>	<p><b>25</b> 9h à 14h: Préparation de la cuisine collective (\$) (groupe B) </p>
<p><b>28</b> 10h à 12h: Atelier de dessin  13h à 15h: Atelier Mémoire </p>	<p><b>29</b> 13h à 15h: AROMA  16h à 19h: ANO Chaudron spécial Halloween: souper perte de sens (\$) </p>	<p><b>30</b> 8h30 à 15h30: Salon de thé Robina et chambre mystère (\$) </p>	<p><b>31</b> 9h à 13h30: Cuisine économique (la courge) (\$)  14h à 15h30: ANO Jardin </p>	<p>La <b>SEM AINE</b>  <b>QUÉBÉCOISE</b> du <b>TRAUMATISME</b> <b>CRANIOCÉRÉBRAL</b> du 15 au 22 octobre 2019</p>

Date	Heure	Activité	Description	Lieu	Coût
1-8	11h à 12h30	ANO Jardin	Un bon moment pour relaxer et échanger nos connaissances sur l'agriculture en milieu urbain.	Jardin Reboul	Gratuit
1	13h à 15h	Comité Activités	Impliquez-vous dans l'organisation des activités et la planification du calendrier.	Local de l'ANO	Gratuit
1	15h à 18h	Comité Groupe Everest	Venez participer à la planification des activités du Groupe Everest et manger de la bonne pizza.	Départ de l'ANO	Gratuit
2-16	10h à 12h	Boccia	Venez découvrir cette activité pratiquée lors des jeux paralympiques.	Local de l'ANO	Gratuit
2-16	13h à 15h	Atelier de confection de cartes	Venez fabriquer de magnifiques cartes à partir de produits recyclés !	Local de l'ANO	3 \$ la carte
3	9h30 à 12h30	Piscine	Venez vous dégourdir avec vos pairs lors de cette matinée de baignade.	Départ de l'ANO	Gratuit / carte accès Gatineau
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	9h à 12h	Tricot	Atelier de tricot pour tous les niveaux. Venez discuter tout en savourant un bon café !	Local de l'ANO	Gratuit
7	10h à 12h	P'tit café du lundi	Venez participer à la causerie du lundi autour d'un bon café ! Journée d'accueil pour les nouveaux membres, la population et les organismes communautaires !	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	10 \$ session (sept. à décembre)
8	13h à 15h	Atelier de pleine conscience	Atelier portant sur la pleine conscience. Un excellent moyen de gérer l'anxiété et vivre le moment présent.	Local de l'ANO	Gratuit
9-23	10h à 12h	Atelier de confection de cartes	Venez fabriquer de magnifiques cartes à partir de produits recyclés !	Local de l'ANO	3 \$ la carte
9-23	13h à 15h30	Curling	Venez participer à ce sport amusant où le travail d'équipe et la bonne humeur est au rendez-vous!	Départ de l'ANO	45 \$ (octobre à décembre)
10	10h à 15h30	Dîner Échanges Fairmont Château Montebello	Venez déguster un bon repas avec vos compères ! Restaurant: <u>Fairmont Château Montebello : 392 rue Notre-Dame, Montebello, QC, J0V 1L0, 819-423-6341.</u>	Départ de l'ANO	Membre: 35 \$ Non-membre: 42 \$
11	9h30 à 15h	Installation du vernissage à la salle Odysée	Nous sommes à la recherche de bénévoles pour nous aider à installer les toiles pour l'exposition à la salle Odysée du 11 octobre au 22 novembre 2019.	Départ de l'ANO	\$ pour le dîner
15	11h à 15h	Groupe Everest	Venez dîner et participer à une activité avec le Groupe Everest.	Départ de l'ANO	Aux frais des membres
15	13h à 15h	Fabrication de chapeaux pour la semaine TCC	Venez fabriquer des chapeaux pour la semaine TCC. Ils seront utilisés pour le défilé du jeudi le 17 octobre 2019.	Local de l'ANO	Gratuit
17	9h à 14h	Défilé coup de chapeau	Venez faire de la sensibilisation et de l'éducation populaire auprès du public. Impliquez vous ! Apportez votre dîner !	Départ de l'ANO	Gratuit
18	9h30 à 13h30	Courges & Cie	Venez découvrir cette magnifique ferme ! Possibilité d'acheter de la poutine et des beignes à la courge.	Départ de l'ANO	Aux frais des membres
18-31	14h à 15h30	ANO Jardin	Un bon moment pour relaxer et échanger nos connaissances sur l'agriculture en milieu urbain.	Jardin Reboul	Gratuit
21	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
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	13h à 15h	Planification de la cuisine collective	Participez à la planification de la cuisine collective (groupe fermé).	Local de l'ANO	Gratuit
24-25	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
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
28	13h à 15h	Atelier Mémoire	Venez exercer votre mémoire avec les membres.	Local de l'ANO	Gratuit
29	13h à 15h	AROMA	Le groupe AROMA se rencontre pour la préparation / création de leurs produits. Impliquez vous !	Local de l'ANO	Gratuit
29	16h à 19h	ANO Chaudron spécial Halloween : perte de sens	Profitez de ce moment pour socialiser et manger un bon repas entre amis.	Local de l'ANO	Membre 8 \$ / Non-membre 10 \$
30	8h30 à 15h30	Salon de thé Robina et chambre mystère	Venez dégustez un bon repas au nouveau salon de thé de Georgette: Potage, Bouillis, choix de desserts, thé/café. Suivi d'une activité chambre mystère.	Départ de l'ANO	25 \$
31	9h à 13h30	Cuisine économique (la courge)	Venez cuisiner la courge et partager le repas avec vos compères !	Local de l'ANO	Aux frais des membres



ASSOCIATION DES  
NEUROTRAUMATISÉS  
*Région de l'Outaouais*

# Novembre 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 9h à 12h: Tricot  13h à 15h: Comité Activités </p>
<p>4 10h à 12h: P'tit café du lundi / journée d'accueil pour les nouveaux membres 13h à 15h: ANO Peinture (\$) </p>	<p>5 13h à 15h: AROMA </p>	<p>6 9h à 11h: ANO Jardin  13h à 15h30: Curling (\$) </p>	<p>7 11h à 14h15: Dîner Échanges (Mamma Teresa) (\$) </p>	<p>8 13h à 15h: Comité d'accueil </p>
<p>11 10h à 12h: Atelier de dessin  13h à 15h: Planification de la cuisine collective </p>	<p>12 13h à 15h: Atelier de pleine conscience (gestion de la colère) </p>	<p>13 10h à 12h: Boccia </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  13h à 15h: ANO Peinture (\$) </p>	<p>19 11h à 15h: Groupe Everest (\$)  13h à 15h: Groupe de soutien (groupe fermé) </p>	<p>20 13h à 15h30: Curling (\$) </p>	<p>21 9h30 à 12h30: Piscine (carte accès) </p>	<p>22 10h à 12h30: Enlever les toiles du vernissage </p>
<p>25 10h à 12h: Atelier de dessin  13h à 15h: ANO Entraide </p>	<p>26 13h à 14h30: Méditation guidée </p>	<p>27 10h30 à 15h: Dîner Petite-Nation (\$) (Restaurant: Le Bistro)  13h à 15h: Karaoké </p>	<p>28 10h à 12h: ANO Coco (\$)  13h à 15h: Atelier Mémoire </p>	<p>29 <b>MARCHÉ de Noël</b> </p>

Date	Heure	Activité	Description	Lieu	Coût
1	9h à 12h	Tricot	Atelier de tricot pour tous les niveaux. Venez discuter tout en savourant un bon café !	Local de l'ANO	Gratuit
1	13h à 15h	Comité Activités	Impliquez-vous dans l'organisation des activités et la planification du calendrier.	Local de l'ANO	Gratuit
4-18	10h à 12h	P'tit café du lundi	Venez participer à la causerie du lundi autour d'un bon café ! Journée d'accueil pour les nouveaux membres, la population et les organismes communautaires !	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	10 \$ session (sept. à décembre)
5	13h à 15h	AROMA	Le groupe AROMA se rencontre pour la préparation / création de leurs produits. Impliquez vous !	Local de l'ANO	Gratuit
6	9h à 11h	ANO Jardin	Un bon moment pour relaxer et échanger nos connaissances sur l'agriculture en milieu urbain.	Jardin Reboul	Gratuit
6-20	13h à 15h30	Curling	Pratique de curling au Club de curling des Collines. Venez vous amuser (groupe fermé).	Départ de l'ANO	45 \$ (octobre à décembre)
7	11h à 14h15	Dîner Échanges	Venez déguster un bon repas avec vos compères ! <u>254, Chemin Old Chelsea, Chelsea, QC J9B 1R5.</u>	Départ de l'ANO	Aux frais des membres
8	13h à 15h	Comité d'accueil	Impliquez-vous dans la planification de l'accueil des nouveaux membres.	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 cuisine collective	Participez à la planification de la cuisine collective (groupe fermé).	Local de l'ANO	Gratuit
12	13h à 15h	Atelier de pleine conscience	Atelier portant sur la pleine conscience. Un excellent moyen de gérer l'anxiété et vivre le moment présent.	Local de l'ANO	Gratuit
13	10h 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
19	11h à 15h	Groupe Everest	Venez dîner et participer à une activité avec le Groupe Everest.	Départ 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
21	9h30 à 12h30	Piscine	Venez vous dégourdir avec vos pairs lors de cette matinée de baignade.	Départ de l'ANO	Gratuit / carte accès Gatineau
22	10h à 12h30	Enlever les toiles du vernissage	Nous sommes à la recherche de bénévoles qui puissent nous aider à enlever les toiles de l'exposition.	Départ de l'ANO	Gratuit
25	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
26	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
27	10h30 à 15h	Dîner Petite-Nation	Venez déguster un bon repas avec vos amis de l'ANO ! Restaurant : <u>198, rue Principale, Saint-André-Avellin, QC J0V 1W0.</u>	Départ de l'ANO	Aux frais des membres
27	13h à 15h	Karaoké	Venez vous amuser avec vos pairs. Les rires seront au rendez-vous !	Local de l'ANO	Gratuit
28	10h à 12h	ANO Coco	Venez déjeuner entre amis à l'ANO.	Local de l'ANO	Membre: 6 \$ / Non membre: 8 \$
28	13h à 15h	Atelier Mémoire	Venez exercer votre mémoire avec les membres.	Local de l'ANO	Gratuit
29	10h à 15h	Marché de Noël	Venez participer ou visiter notre premier marché de Noël.	Local de l'ANO	Gratuit



ASSOCIATION DES  
NEUROTRAUMATISÉS  
Région de l'Ontario

# Décembre 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>10h à 12h: P'tit café du lundi / journée d'accueil pour les nouveaux membres</p> <p>13h à 15h: ANO Peinture (\$)</p>  	<p>13h00 à 15h00: Confection de bijoux (\$)</p> 	<p>10h à 12h: Comité Activités</p> <p>13h à 15h30: Curling (\$)</p>  	<p>11h à 14h15: Dîner Échanges (\$) (La Papaye Verte)</p> 	<p>9h à 12h: Tricot</p> 
<p>10h à 12h: Atelier de dessin</p> <p>13h à 15h: Atelier de pleine conscience (gestion de la colère)</p>  	<p>13h à 15h: AROMA</p> <p>15h à 18h: Groupe Everest (\$) (Spécial Noël)</p>  	<p>10h à 15h: Tournoi de Boccia (\$) (inscription obligatoire avant le 6 décembre 16h)</p> 	<p>10h à 12h: Comité de Noël</p> <p>13h à 15h: Atelier d'ongles (\$)</p>  	<p>17h à 21h: Souper de Noël (\$) (date limite d'inscription 6 décembre à 16h)</p> 
<p>10h à 12h: ANO Entraide</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 (\$) (groupe A)</p> 	<p>9h à 14h: Préparation de la cuisine collective (\$) (groupe B)</p> 	<p>9h à 14h: Préparation de desserts de Noël (\$)</p> 
<p>9h45 à 12h30: Raquettes et chocolat chaud (\$)</p> 	<p>9h à 11h30: Brunch de Noël (\$) (date limite d'inscription le 20 décembre à 16h)</p> 	<p><b>Fermé</b></p>	<p><b>Fermé</b></p>	<p><b>Fermé</b></p>
<p><b>Fermé</b></p>	<p><b>Fermé</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>* Inscrivez-vous en composant le (819) 770-8804 p. 224 ou encore laissez un message.</p>

Date	Heure	Activité	Description	Lieu	Coût incluant rabais
2	10h à 12h	P'tit café du lundi	Venez participer à la causerie du lundi autour d'un bon café ! Journée d'accueil pour les nouveaux membres, la population et les organismes communautaires !	Local de l'ANO	Gratuit
2	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 \$ session (septembre à décembre)
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	10h à 12h	Comité Activités	Impliquez-vous dans l'organisation des activités et la planification du calendrier.	Local de l'ANO	Gratuit
4	13h à 15h30	Curling	Pratique de curling au Club de curling des Collines. Venez vous amuser (groupe fermé).	Départ de l'ANO	45 \$ (inscription de sept à déc.)
5	11h à 14h	Dîner Échanges	Venez déguster un bon repas avec vos compères ! <u>69, rue Laurier, Gatineau, QC J8X 3V7.</u>	Départ de l'ANO	Aux frais des membres
6	9h à 12h	Tricot	Atelier de tricot pour tous les niveaux. Venez discuter tout en savourant un bon café !	Local de l'ANO	Gratuit
9	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
9	13h à 15h	Atelier de pleine conscience	Atelier portant sur la pleine conscience. Un excellent moyen de gérer l'anxiété et vivre le moment présent.	Local de l'ANO	Gratuit
10	13h à 15h	AROMA	Le groupe de l'ANO Création se rencontre pour la préparation/création de leurs produits. Impliquez vous !	Local de l'ANO	Gratuit
10	15h à 18h	Groupe Everest	Activité spéciale de Noël.	Départ de l'ANO	Aux frais des membres
11	10h à 15h	Tournoi de Boccia	Venez vous amuser avec vos compères lors d'un tournoi amical de Boccia. Nous commanderons du Benny&Co !	Local de l'ANO	Aux frais des membres
12	10h à 12h	Comité de Noël	Venez vous impliquer dans le comité Noël 2019 (groupe fermé).	Local de l'ANO	Gratuit
12	13h à 15h	Atelier d'ongles	Venez prendre un bon café tout en vous faisant faire les ongles.	Local de l'ANO	2 \$
13	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
16	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
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	Groupe de soutien	Venez partager en groupe vos expériences. Communiquez avec Denise Bisson (groupe fermé).	Local de l'ANO	Gratuit
18-19	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	9h à 14h	Préparation 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
23	9h à 12h30	Raquettes 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
24	9h à 11h30	Brunch de Noël	Venez partager un bon déjeuner avant le congé des fêtes. Très important de réserver.	Local de l'ANO	6 \$ Membre / 8 \$ Non membre