



ASSOCIATION DES
NEUROTRAUMATISÉS
Région de l'Ontario

Janvier 2020

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. * 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>6</p> <p>10h à 12h: Café et jeux de société</p> 	<p>7</p> <p>13h à 15h: Confection de bijoux (\$)</p> 	<p>8</p> <p>10h à 12h: Comité Activités </p> <p>13h à 15h30: Curling (\$)</p> 	<p>9</p> <p>10h45 à 14h15: Dîner Échanges (Allô ! Mon Coco) (\$)</p> 	<p>10</p> <p>10h à 12h: Tricot </p> <p>13h à 15h: Comité Everest (préparation chalet) 24-25-26 </p>
<p>13</p> <p>10h à 12h: P'tit café du lundi </p> <p>13h à 15h: ANO Peinture (\$)</p> 	<p>14</p> <p>13h à 15h: AROMA / Comité de plateau de travail </p>	<p>15</p> <p>10h à 12h: Boccia </p> <p>13h à 15h: Atelier de pleine conscience (nos besoins humains)</p>	<p>16</p> <p>9h à 15h: Musée canadien de l'histoire (\$)</p> 	<p>17</p> <p>9h30 à 12h30: Piscine (carte accès) </p>
<p>20</p> <p>10h à 12h: Atelier de dessin </p> <p>13h à 15h: Planification de la cuisine collective </p>	<p>21</p> <p>13h à 15h: Groupe de soutien (groupe fermé) </p>	<p>22</p> <p>13h à 15h30: Curling (\$)</p> 	<p>23</p> <p>9h à 14h: Préparation de la cuisine collective (\$)</p> 	<p>24</p> <p>10h à 12: ANO Coco (\$)</p> <p>13h à 15h: La guerre des clans </p>
<p>27</p> <p>10h à 12h: ANO Entraide </p> <p>12h30 à 15h: Quilles (\$)</p> 	<p>28</p> <p>13h à 15h: Atelier: comment économiser à l'épicerie </p>	<p>29</p> <p>10h30 à 15h: Dîner Petite-Nation (\$) (Restaurant Gong Gong)</p> 	<p>30</p> <p>10h à 12h: Atelier Mémoire </p> <p>13h à 15h: Comité Accueil </p>	<p>31</p> <p>9h45 à 12h30: Raquette et chocolat chaud (\$)</p> 

Date	Heure	Activité	Description	Lieu	Coût
6	10h à 12h	Café et jeux de société	Venez prendre un bon café tout en jouant à des jeux de société avec les gens de l'ANO.	Local de l'ANO	Gratuit
7	13h à 15h	Confection de bijoux	Une activité pour les amateurs de bijoux, venez faire les vôtres !	Local de l'ANO	2 \$ / par bijou
8	10h à 12h	Comité Activités	Impliquez-vous dans l'organisation des activités et la planification du calendrier.	Local de l'ANO	Gratuit
8-22	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 janvier à mars)
9	10h45 à 14h15	Dîner Échanges	Venez déguster un bon repas avec vos compères ! <i>Allô mon Coco: 1100 Boulevard Maloney O, Gatineau, QC J8T 6G3.</i>	Départ de l'ANO	Aux frais des membres
10	10h à 12h	Tricot	Atelier de tricot pour tous les niveaux. Venez discuter tout en savourant un bon café !	Local de l'ANO	Gratuit
10	13h à 15h	Comité Everest	Impliquez-vous dans l'organisation des activités et la planification du calendrier.	Local de l'ANO	Gratuit
13	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
13	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 (janvier à mars)
14	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
15	10h à 12h	Boccia	Venez découvrir cette activité pratiquée lors des jeux paralympiques.	Local de l'ANO	Gratuit
15	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
16	9h à 15h	Musée canadien de l'histoire	Venez redécouvrir ce magnifique musée. Pleins de nouvelles expositions !	Départ de l'ANO	Aux frais des membres
17	9h30 à 12h30	Piscine	Venez vous dégourdir avec vos pairs lors de cette matinée de baignade.	Départ de l'ANO	Gratuit / carte accès Gatineau
20	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
20	13h à 15h	Planification de la cuisine collective	Participez à la planification de la cuisine collective (groupe fermé).	Local de l'ANO	Gratuit
21	13h à 15h	Groupe de soutien	Venez partager en groupe vos expériences. Communiquez avec Josée Tremblay (groupe fermé).	Local de l'ANO	Gratuit
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
24	10h à 12h	ANO Coco	Venez déjeuner entre amis à l'ANO.	Local de l'ANO	Membre: 6 \$ / Non membre: 8 \$
24	13h à 15h	La guerre des clans	Venez vous amuser avec nous à ce grand jeu télévisé !	Local de l'ANO	Gratuit
27	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
27	12h30 à 15h	Quilles	Venez bouger avec vos amis de l'ANO!	Départ de l'ANO	Aux frais des membres
28	13h à 15h	Comment économiser à l'épicerie	Atelier sur les outils existant pour économiser à l'épicerie.	Local de l'ANO	Gratuit
29	10h30 à 15h	Dîner Petite-Nation	Venez déguster un bon repas avec vos amis de l'ANO ! <i>Buffet Gong Gong, 1150 Chemin de Montréal O, Gatineau, QC J8M 2A9.</i>	Départ de l'ANO	Aux frais des membres
30	13h à 15h	Atelier Mémoire	Venez exercer votre mémoire avec les membres.	Local de l'ANO	Gratuit
30	13h à 15h	Comité Accueil	Impliquez-vous dans la planification de l'accueil des nouveaux membres.	Local de l'ANO	Gratuit
31	9h45 à 12h30	Raquette et chocolat chaud	Venez profiter de l'hiver entre amis et prendre un bon chocolat chaud !	Départ de l'ANO	Aux frais des membres



ASSOCIATION DES
NEUROTRAUMATISÉS
Région de l'Ontarienais

Février 2020

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>* 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>3 10h à 12h: P'tit café du lundi / journée d'accueil pour les nouveaux membres 13h à 15h: ANO Peinture (\$) </p>	<p>4 13h à 15h: Comité Activités </p>	<p>5 10h à 12h: Boccia  13h à 15h30: Curling (\$) </p>	<p>6 11h à 14h15: Dîner Échanges (East Side Mario's) (\$) </p>	<p>7 9h30 à 12h30: Piscine (carte accès) </p>
<p>10 10h à 12h: Atelier de dessin  13h à 15h: ANO Entraide </p>	<p>11 13h à 15h: AROMA  13h à 15h: Atelier de pleine conscience (pilote automatique de l'esprit) </p>	<p>12 9h30 à 14h30: Confection de chocolat / apportez votre dîner (inscription: jusqu'au 7 février) </p>	<p>13 9h45 à 12h: Raquette et chocolat chaud (\$)  13h à 15h: Atelier d'ongles (\$) </p>	<p>14 11h à 15h: Dîner de la Saint-Valentin / karaoké (date limite d'inscription le 7 février à 16h) (\$)  11h à 15h: Groupe Everest (\$) </p>
<p>17 10h à 12h: P'tit café du lundi  13h à 15h: ANO Peinture (\$) </p>	<p>18 13h à 15h: Groupe de soutien (groupe fermé) </p>	<p>19 13h à 15h30: Curling (\$) </p>	<p>20 10h à 12h: Tricot  13h à 15h: Atelier Mémoire </p>	<p>21 9h45 à 12h30: Raquette et chocolat chaud (\$) </p>
<p>24 10h à 12h: Atelier de dessin  13h à 15h: Planification de la cuisine collective </p>	<p>25 13h à 15h: Atelier: comment économiser à l'épicerie </p>	<p>26 10h30 à 15h: Dîner Petite-Nation (\$) (Restaurant Maxime)  13h à 15h: Karaoké </p>	<p>27 9h à 14h: Préparation de la cuisine collective (\$) </p>	<p>28 10h à 14h30: Journée pyjama / tournoi de cartes (Apportez votre dîner) </p>

Date	Heure	Activité	Description	Lieu	Coût
3-17	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
3-17	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 (janvier à mars)
4	13h à 15h	Comité Activités	Impliquez-vous dans l'organisation des activités et la planification du calendrier.	Local de l'ANO	Gratuit
5	10h à 12h	Boccia	Venez découvrir cette activité pratiquée lors des jeux paralympiques.	Local de l'ANO	Gratuit
5-19	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 janvier à mars)
6	11h à 14h	Dîner Échanges	Venez déguster un bon repas avec vos compères ! <i>Restaurant East Side Mario's, 320 Boulevard Saint-Joseph, Gatineau, QC J8Y 3Y8.</i>	Départ de l'ANO	Aux frais des membres
7	9h30 à 12h30	Piscine	Venez vous dégourdir avec vos pairs lors de cette matinée de baignade.	Départ de l'ANO	Gratuit / carte accès Gatineau
10-24	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	ANO Entraide	Il s'agit d'un moment de partage entre les membres. Différents sujets seront abordés.	Local de l'ANO	Gratuit
11	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
11	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
12	9h30 à 14h30	Confection de chocolat	Venez fabriquer vos propres cadeaux de St-Valentin !	Local de l'ANO	1 pour 10 \$ / 2 pour 15 \$
13	9h45 à 12h	Raquette et chocolat chaud	Venez profiter de l'hiver et bouger un peu !	Départ de l'ANO	Aux frais des membres
13	13h à 15h	Atelier d'ongles	Venez vous faire gâter pour la St-Valentin !	Local de l'ANO	2\$
14	11h à 15h	Dîner de la St-Valentin	Venez partager un bon repas et vous amuser avec vos pairs lors de cette journée de l'amour !	Local de l'ANO	Membre: 8 \$ Non membre : 10 \$
14	11h à 15h	Groupe Everest	Impliquez-vous dans l'organisation des activités et la planification du calendrier.	Départ de l'ANO	Aux frais des membres
18	13h à 15h	Groupe de soutien	Venez partager en groupe vos expériences. Communiquez avec Josée Tremblay (groupe fermé).	Local de l'ANO	Gratuit
20	10h à 12h	Tricot	Atelier de tricot pour tous les niveaux. Venez discuter tout en savourant un bon café !	Local de l'ANO	Gratuit
20	13h à 15h	Atelier Mémoire	Venez exercer votre mémoire avec les membres.	Local de l'ANO	Gratuit
21	9h45 à 12h30	Raquette et chocolat chaud	Venez profiter de l'hiver et bouger un peu !	Départ de l'ANO	Aux frais des membres
24	13h à 15h	Planification de la cuisine collective	Participez à la planification de la cuisine collective (groupe fermé).	Local de l'ANO	Gratuit
25	13h à 15h	Comment économiser à l'épicerie	Atelier sur les outils existant pour économiser à l'épicerie.	Local de l'ANO	Gratuit
26	10h30 à 15h	Dîner Petite-Nation	Venez déguster un bon repas avec vos amis de l'ANO ! Restaurant : <i>Restaurant Maxime, 169 Rue Galipeau, Thuroso, QC J0X 3B0.</i>	Départ de l'ANO	Aux frais des membres
26	13h à 15h	Karaoké	Venez vous amuser avec vos pairs, plus il y a du monde, plus il y a du plaisir !	Local de l'ANO	Gratuit
27	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 14h30	Journée pyjama	Une belle journée dans la simplicité et l'amusement. Pyjama 2 pièces et de bon goût !	Local de l'ANO	Gratuit



ASSOCIATION DES
NEUROTRAUMATISÉS
Région de l'Ontario

Mars 2020

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



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: Tricot</p> <p>13h à 15h: Atelier de pleine conscience (Gestion des émotions)</p>	<p>11h à 14h15: Dîner Échanges (\$) (Pacini)</p>	<p>11h à 15h: Groupe Everest (\$)</p>
<p>10h à 12h: Atelier de dessin</p> <p>13h à 15h: ANO Entraide</p>	<p>13h à 15h: AROMA</p>	<p>10h à 12h: Comité Activités</p> <p>13h à 15h30: Curling (\$)</p>	<p>9h30 à 15h: Musée des beaux-arts (\$)</p>	<p>9h30 à 12h30: Piscine (carte accès)</p>
<p>9h45 à 12h30: Marche et chocolat chaud (\$)</p> <p>13h à 15h: Planification de la cuisine collective</p>	<p>12h30 à 15h: Quilles (\$)</p>	<p>10h45 à 15h: Cabane à sucre / Domaine de l'Ange-Gardien (\$) (inscription jusqu'au 10 mars)</p>	<p>9h à 14h: Préparation de la cuisine collective (\$)</p>	<p>9h à 14h30: Spa maison / Apportez votre dîner (Inscription jusqu'au 18 mars)</p>
<p>10h à 12h: P'tit café du lundi</p> <p>13h à 15h: ANO Peinture (\$)</p>	<p>13h à 15h: Groupe de soutien (groupe fermé)</p> <p>17h à 19h: Ano Chaudron</p>	<p>13h à 15h: Karaoke</p> <p>13h à 15h30: Curling (\$)</p>	<p>9h à 12h: Confection de bouquet de fleurs pour Pâques</p>	<p>10h à 12h: Café et jeux de société</p>
<p>9h45 à 12h30: Raquette et chocolat chaud (\$)</p>	<p>13h à 15h: Atelier: comment économiser à l'épicerie</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
2-23	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
2-23	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 \$ 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	Tricot	Atelier de tricot pour tous les niveaux. Venez discuter tout en savourant un bon café !	Local de l'ANO	Gratuit
4	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
5	11h à 14h15	Dîner Échanges	Venez déguster un bon repas avec vos compères ! <i>Restaurant Pacini, 615 Boulevard Saint-Joseph, Gatineau, QC J8Y 4A6.</i>	Départ de l'ANO	Aux frais des membres
6	11h à 15h	Groupe Everest	Venez faire un activité pour les membres âgés entre 18 et 40 ans.	Départ de l'ANO	Aux frais des membres
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	ANO Entraide	Il s'agit d'un moment de partage entre les membres. Différents sujets seront abordés.	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
11	10h à 12h	Comité Activités	Impliquez-vous dans l'organisation des activités et la planification du calendrier.	Local de l'ANO	Gratuit
11-25	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 janvier à mars)
12	9h30 à 15h	Musée des beaux-arts	Venez découvrir ce magnifique musée !	Départ de l'ANO	Aux frais des membres
13	9h30 à 12h30	Piscine	Venez vous dégourdir avec vos pairs lors de cette matinée de baignade.	Départ de l'ANO	Gratuit / carte accès
16	9h45 à 12h30	Marche et chocolat chaud	Venez profiter des plaisirs de l'hiver !	Départ de l'ANO	Carte accès / \$ chocolat chaud
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	12h30 à 15h	Quilles	Venez bouger avec vos amis de l'ANO !	Départ de l'ANO	Aux frais des membres
18	10h45 à 15h	Cabane à sucre	Venez vous sucrer le bec entre amis.	Départ de l'ANO	Aux frais des membres
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 14h30	Spa maison	Venez relaxer à l'ANO. Apportez votre dîner.	Local de l'ANO	12 \$
24	13h à 15h	Groupe de soutien	Venez partager en groupe vos expériences. Communiquez avec Josée Tremblay (groupe fermé).	Local de l'ANO	Gratuit
24	17h à 19h	ANO Chaudron	Venez partager un bon repas entre amis.	Local de l'ANO	Membre: 8 \$ Non membre: 10 \$
25	13h à 15h	Karaoké	Venez vous amuser avec vos pairs, plus il y a du monde, plus il y a du plaisir !	Local de l'ANO	Gratuit
26	9h à 12h	Confection de bouquet de fleurs pour pâques	Venez fabriquer un bouquet pour Pâques. Un autre atelier aura lieu juste avant Pâques pour vous permettre d'offrir des fleurs fraîches.	Local de l'ANO	Aux frais des membres
27	10h à 12h	Café et jeux de société	Venez prendre un bon café tout en jouant à des jeux de société avec les gens de l'ANO.	Local de l'ANO	Gratuit
30	9h45 à 12h30	Raquette et chocolat chaud	Venez profiter de l'hiver entre amis et prendre un bon chocolat chaud !	Départ de l'ANO	Aux frais des membres
31	13h à 15h	Comment économiser à l'épicerie	Atelier sur les outils existant pour économiser à l'épicerie.	Local de l'ANO	Gratuit