



ASSOCIATION DES  
NEUROTRAUMATISÉS  
*Région de l'Ontario*

# Juillet 2020

Heures d'ouverture : lundi au vendredi de 9h à 16h

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><b>UNE PERSONNE NON INSCRITE À UNE ACTIVITÉ, N'AURA PAS ACCÈS À ENTRER DANS LES LOCAUX DE L'A.N.O.</b></p>	<p>1 FERMÉ </p>	<p>2 10h à 12h: P'tit café virtuel du jeudi </p>	<p>3 9h30 à 11h30: Comité Activités </p>
<p>6 10h à 12h: P'tit café du lundi </p>	<p>7 13h30 à 15h: Groupe de soutien fermé </p>	<p>8 10h à 12h: Tricot Parc Daniel Johnson </p>	<p>9 10h à 12h: P'tit café virtuel du jeudi 11h à 14h: Groupe Everest </p>	<p>10 9h30 à 11h30: Atelier Mémoire </p>
<p>13 10h à 12h: P'tit café du lundi </p>	<p>14 13h30 à 15h: Groupe de soutien fermé </p>	<p>15 10h à 12h: Tricot Parc Daniel Johnson </p>	<p>16 10h à 12h: P'tit café virtuel du jeudi </p>	<p>17 9h30 à 11h30: Atelier de pleine conscience </p>
<p>20 10h à 12h: P'tit café du lundi </p>	<p>21 11h à 14h: Pique-nique au Parc des Cèdres </p>	<p>22 10h à 12h: Tricot Parc Daniel Johnson </p>	<p>23 10h à 12h: P'tit café virtuel du jeudi </p>	<p>24 9h30 à 11h30: Peinture sur pot </p>
<p>27 10h à 12h: P'tit café du lundi </p>	<p>28 13h à 15h: Bingo </p>	<p>29 10h à 12h: Tricot Parc Daniel Johnson </p>	<p>30 10h à 12h: P'tit café virtuel du jeudi </p>	<p>31 9h30 à 11h30: Atelier Mémoire </p>

Date	Heure	Activité	Description	Lieu	Coût
1	FERMÉ	FERMÉ	FERMÉ	FERMÉ	FERMÉ
2-9-16-23-30	10h à 12h	P'tit café virtuel du jeudi	Participez à la causerie du jeudi de façon virtuelle sur zoom !	En ligne	Gratuit
3	10h à 12h	Comité Activités	Impliquez-vous dans l'organisation des activités et la planification du calendrier. (9 PARTICIPANTS MAXIMUM)	Local de l'ANO	Gratuit
6-13-20-27	10h à 12h	P'tit café du lundi	Apportez votre café et venez participer à la causerie du lundi ! (9 PARTICIPANTS MAXIMUM)	Local de l'ANO	Gratuit
7-14	13h à 15h	Groupe de soutien	Venez partager en groupe vos expériences. Communiquez avec Josée Tremblay (groupe fermé).	Local de l'ANO	Gratuit
8-15-22-29	10h à 12h	Tricot	Atelier de tricot pour tous les niveaux. Venez discuter avec les membres de l'ANO et du Centre Daniel Johnson. Apportez votre café ou rafraîchissement et votre matériel de tricot ! (9 PARTICIPANTS MAXIMUM)	54 Rue Tassé, Gatineau, QC J8Z 1S4	Gratuit
9	11h à 14h00	Groupe Everest	Apportez votre chaise/couverture, votre dîner et n'oubliez pas votre crème solaire ! (9 PARTICIPANTS MAXIMUM)	Parc des Cèdres, 15 Rue Raoul-Roy, Gatineau, QC J9H 6J2	Gratuit
10	9h30 à 11h30	Atelier Mémoire	Venez exercer votre mémoire avec les membres. (9 PARTICIPANTS MAXIMUM)	Local 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 de vivre le moment présent. (9 PARTICIPANTS MAXIMUM)	Local de l'ANO	Gratuit
21	11h à 14h	Pique-nique au Parc des Cèdres	Apportez votre chaise/couverture, votre dîner et n'oubliez pas votre crème solaire !	Parc des Cèdres, 15 Rue Raoul-Roy, Gatineau, QC J9H 6J2	Gratuit
24	10h à 12h	Peinture sur pot	Venez exercer votre créativité et personnaliser votre pot à fleur. (9 PARTICIPANTS MAXIMUM)	Local de l'ANO	3 \$ / par pot
28	13h à 15h	Bingo	Venez jouer au Bingo, apporter votre café ou rafraîchissement. (9 PARTICIPANTS MAXIMUM)	Local de l'ANO	Gratuit
31	10h à 12h	Atelier mémoire	Venez exercer votre mémoire avec les membres. (9 PARTICIPANTS MAXIMUM)	Local de l'ANO	Gratuit

**IL EST TRÈS IMPORTANT DE S'INSCRIRE À L'AVANCE AUX ACTIVITÉS SUR LE CALENDRIER. LES GENS NON INSCRITS NE POURRONT PAS ENTRER DANS LES LOCAUX DE L'A.N.O.**