



ASSOCIATION DES
NEUROTRAUMATISÉS
Région de l'Ontario

Août 2020

Heures d'ouverture : lundi au jeudi de 9h à 16h et vendredi de 9h à 12h

115, boulevard Sacré-Cœur, bureau 01, Gatineau (Québec) J8X 1C5

Téléphone : 819-770-8804 (Composez le 3 pour connaître la programmation)

Courriel : ano@ano.ca Site Internet : www.ano.ca

 www.facebook.com/ano.ca

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

<p>3</p> <p>10h à 12h: P'tit café du lundi</p> 	<p>4</p> <p>13h à 15h: Comité Activités</p> 	<p>5</p> <p>10h à 12h: Tricot</p>  <p>13h à 15h: Bingo (\$)</p> 	<p>6</p> <p>10h à 14h: Journée d'activités à la plage au Lac Beauchamp</p> 	<p>7</p> <p>9h30 à 11h30: Atelier Mémoire</p> 
<p>10</p> <p>10h à 12h: P'tit café du lundi</p> 	<p>11</p> <p>13h30 à 15h: Groupe de soutien fermé</p> 	<p>12</p> <p>11h à 14h: Pique-nique Lac-Leamay</p> 	<p>13</p> <p>10h à 10h45: P'tit café virtuel du jeudi</p>  <p>11h à 15h: Groupe Everest</p> 	<p>14</p> <p>9h30 à 11h30: Atelier de pleine conscience</p> 
<p>17</p> <p>10h à 12h: P'tit café du lundi</p> 	<p>18</p> <p>13h30 à 15h: ANO Entraide</p> 	<p>19</p> <p>10h à 12h: Tricot</p>  <p>13h à 15h: Confection de bracelets</p> 	<p>20</p> <p>10h à 12h: Bingo (\$)</p>  <p>13h à 15h: Peinture sur roche</p> 	<p>21</p> <p>9h30 à 11h30: Atelier Mémoire</p> 
<p>24</p> <p>10h à 12h: P'tit café du lundi</p> 	<p>25</p> <p>13h30 à 15h: Groupe de soutien fermé</p> 	<p>26</p> <p>10h à 12h: Atelier de pleine conscience</p> 	<p>27</p> <p>10h à 12h: Atelier de mandalas</p> 	<p>28</p> <p>9h30 à 11h30: Atelier Mémoire</p> 
<p>31</p> <p>10h à 12h: P'tit café du lundi</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>UNE PERSONNE NON INSCRITE À UNE ACTIVITÉ N'AURA PAS ACCÈS À ENTRER DANS LES LOCAUX DE L'A.N.O.</p>	<p>UNE PERSONNE NON INSCRITE À UNE ACTIVITÉ N'AURA PAS ACCÈS À ENTRER DANS LES LOCAUX DE L'A.N.O.</p>

Date	Heure	Activité	Description	Lieu	Coût
3-10-17-24-31	10h à 12h	P'tit café du lundi	Venez participer à la causerie du lundi autour d'un bon café ! (13 PARTICIPANTS MAXIMUM)	Local de l'ANO	Gratuit
4	13h à 15h	Comité Activités	Impliquez-vous dans l'organisation des activités et la planification du calendrier. (13 PARTICIPANTS MAXIMUM)	Local de l'ANO	Gratuit
5-19	10h à 12h	Tricot	Atelier de tricot pour tous les niveaux. Vous pouvez apporter votre matériel de tricot ! (13 PARTICIPANTS MAXIMUM)	Local de l'ANO	Gratuit
5	13h à 15h	Bingo	Venez jouer au Bingo avec les membres de l'ANO. Prix pour les gagnants ! (13 PARTICIPANTS MAXIMUM)	Local de l'ANO	2 \$
6	10h à 14h	Journée d'activités à la plage Lac Beauchamp	Apportez votre chaise/couverture, votre dîner et n'oubliez pas votre crème solaire !	Lac Beauchamp 741 Boulevard Maloney E Gatineau, QC	Gratuit
7-21-28	9h30 à 11h30	Atelier Mémoire	Venez exercer votre mémoire avec les membres. (13 PARTICIPANTS MAXIMUM)	Local de l'ANO	Gratuit
11-25	13h30 à 15h	Groupe de soutien	Venez partager en groupe vos expériences. Communiquez avec Josée Tremblay (groupe fermé) au (819) 770-8804 p.223	Local de l'ANO	Gratuit
12	11h à 14h	Pique-nique	Apportez votre chaise/couverture, votre dîner et n'oubliez pas votre crème solaire ! **Stationnement gratuit à côté du restaurant Le Saint-Éloi Café Bistro.	Lac-Leamy 100 Rue Atawe, Gatineau, QC J8Y 6V8	Gratuit
13	10h à 10h45	P'tit café virtuel du jeudi	Participez à la causerie du jeudi de façon virtuelle sur Zoom !	En ligne	Gratuit
13	11h à 15h	Groupe Everest	Apportez votre chaise/couverture, votre dîner et n'oubliez pas votre crème solaire ! **Stationnement gratuit à côté du restaurant Le Saint-Éloi Café Bistro.	Lac-Leamy 100 Rue Atawe, Gatineau, QC J8Y 6V8	Gratuit
14	9h30 à 11h30	Atelier de pleine conscience	Atelier portant sur la pleine conscience. Un excellent moyen de gérer l'anxiété et de vivre le moment présent. (13 PARTICIPANTS MAXIMUM)	Local de l'ANO	Gratuit
18	13h30 à 15h	ANO Entraide	Venez partager en groupe vos expériences. Communiquez avec Josée Tremblay (groupe ouvert) au (819) 770-8804 p.223	Local de l'ANO	Gratuit
19	13h à 15h	Confection de bracelets	Venez confectionner vos propres bracelets d'amitié ! (13 PARTICIPANTS MAXIMUM)	Local de l'ANO	Gratuit
20	10h à 12h	Bingo	Venez jouer au Bingo avec les membres de l'ANO. Prix pour les gagnants ! (13 PARTICIPANTS MAXIMUM)	Local de l'ANO	2 \$
20	13h à 15h	Peinture sur roche	Venez exercer votre créativité et personnaliser vos pierres décoratives. (13 PARTICIPANTS MAXIMUM)	Local de l'ANO	Gratuit
26	10h à 12h	Atelier pleine conscience	Atelier portant sur la pleine conscience. Un excellent moyen de gérer l'anxiété et de vivre le moment présent. (13 PARTICIPANTS MAXIMUM)	Local de l'ANO	Gratuit
27	10h à 12h	Atelier de mandalas	Venez relaxer en pratiquant l'art du mandala avec les membres de l'ANO ! (13 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.



ASSOCIATION DES
NEUROTRAUMATISÉS
Région de l'Ontarienais

Septembre 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 3 pour connaître la programmation)

Courriel : ano@ano.ca Site Internet : www.ano.ca

 www.facebook.com/ano.ca

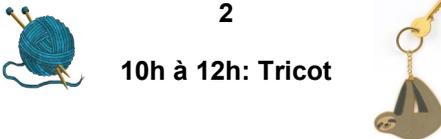
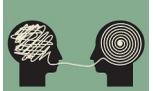
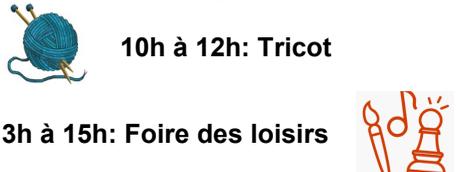
LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

<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>1</p> <p>10h à 14h: Journée d'activités à la plage au Lac Leamay</p> 	<p>2</p> <p>10h à 12h: Tricot</p> <p>13h à 15h: Confection de porte-clés (\$)</p> 	<p>3</p> <p>10h à 12h: Comité Activités</p> <p>13h à 15h: Peinture (\$) Groupe A</p> 	<p>4</p> <p>10 à 12h: Atelier de pleine conscience</p> <p>13 à 15h: Atelier Mémoire</p> 
<p>7</p> <p>FERMÉ</p>	<p>8</p> <p>13h30 à 15h: Groupe de soutien fermé</p> 	<p>9</p> <p>11h à 14h: Pique-nique Parc des Cèdres</p> 	<p>10</p> <p>10h à 12h: Bingo (\$) Groupe B</p> <p>13h à 15h: Peinture (\$) Groupe B</p> 	<p>11</p> <p>11h à 15h: Groupe Everest</p> 
<p>14</p> <p>10h à 12h: P'tit café du lundi</p> 	<p>15</p> <p>13h30 à 15h: ANO Entraide</p> 	<p>16</p> <p>10h à 12h: Tricot</p> <p>13h à 15h: Atelier d'art « Cordes et clous » (\$)</p> 	<p>17</p> <p>10h à 12h: Atelier organisation de l'agenda</p> <p>13h à 15h: Peinture (\$) Groupe A</p> 	<p>18</p> <p>10h à 12h: Atelier de pleine conscience</p> <p>13h à 15h: Atelier Mémoire</p> 
<p>21</p> <p>10h à 12h: P'tit café du lundi</p> 	<p>22</p> <p>13h30 à 15h: Groupe de soutien fermé</p> 	<p>23</p> <p>11h à 14h: Cueillette de pommes Potager Eardley (\$)</p> 	<p>24</p> <p>10h à 12h: Bingo (\$) Groupe B</p> <p>13h à 15h: Peinture (\$) Groupe B</p> 	<p>25</p> <p>10h à 12h: Atelier de mandalas</p> <p>13h à 15h: Atelier Mémoire</p> 
<p>28</p> <p>10h à 12h: P'tit café du lundi</p> 	<p>29</p> <p>13h à 15h: Atelier sur la communication : outils pour aider l'aphasie 1ère partie</p> 	<p>30</p> <p>10h à 12h: Tricot</p> <p>13h à 15h: Foire des loisirs</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>UNE PERSONNE NON INSCRITE À UNE ACTIVITÉ N'AURA PAS ACCÈS À ENTRER DANS LES LOCAUX DE L'A.N.O.</p>

Date	Heure	Activité	Description	Lieu	Coût
1er	10h à 14h	Journée d'activités à la plage	Apportez votre chaise/couverture, votre dîner et n'oubliez pas votre crème solaire ! **Stationnement gratuit à côté du restaurant Le Saint-Éloi Café Bistrot (demande de la marche). **Stationnement payant par l'entrée du Boulevard Fournier.	Lac-Leamy 100 Rue Atawe, Gatineau, QC J8Y 6V8	Gratuit
2-16-30	10h à 12h	Tricot	Atelier de tricot pour tous les niveaux. Vous pouvez apporter votre matériel de tricot ! (13 PARTICIPANTS MAXIMUM)	Local de l'ANO	Gratuit
2	13h à 15h	Confection de porte-clés	Venez créer et personnaliser vos porte-clés ! (13 PARTICIPANTS MAXIMUM)	Local de l'ANO	2 \$
3	10h à 12h	Comité Activités	Impliquez-vous dans l'organisation des activités et la planification du calendrier. (13 PARTICIPANTS MAXIMUM)	Local de l'ANO	Gratuit
3-10-17-24	13h à 15h	Peinture	Venez découvrir le monde de la peinture que vous soyez débutant ou de niveau avancé. Groupe fermé. (13 PARTICIPANTS MAXIMUM)	Local de l'ANO	10 \$ / session (septembre à décembre)
4-18	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. (13 PARTICIPANTS MAXIMUM)	Local de l'ANO	Gratuit
4-18-25	10h à 12h	Atelier Mémoire	Venez exercer votre mémoire avec les membres. (13 PARTICIPANTS MAXIMUM)	Local de l'ANO	Gratuit
8-22	13h30 à 15h	Groupe de soutien	Venez partager en groupe vos expériences. Communiquez avec Josée Tremblay (groupe fermé) au (819) 770-8804 p.223	Local de l'ANO	Gratuit
9	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
10-24	10h à 12h	Bingo	Venez jouer au Bingo avec les membres de l'ANO. Prix pour les gagnants ! (13 PARTICIPANTS MAXIMUM)	Local de l'ANO	2 \$
11	11h à 15h	Groupe Everest	Venez dîner et participer à une activité avec le Groupe Everest.	À déterminer	À vos frais
14-21-28	10h à 12h	P'tit café du lundi	Venez participer à la causerie du lundi autour d'un bon café ! (13 PARTICIPANTS MAXIMUM)	Local de l'ANO	Gratuit
15	13h30 à 15h	ANO Entraide	Venez partager en groupe vos expériences. Communiquez avec Josée Tremblay (groupe ouvert) au (819) 770-8804 p.223	Local de l'ANO	Gratuit
16	13h30 à 15h	Atelier d'art « Cordes et clous »	Venez créer votre propre chef-d'œuvre sur un cadre de bois à l'aide de clous et de cordes. (13 PARTICIPANTS MAXIMUM)	Local de l'ANO	5 \$
17	10h à 12h	Atelier organisation de l'agenda	Apportez votre agenda pour apprendre à l'organiser en utilisant des outils efficaces. (13 PARTICIPANTS MAXIMUM)	Local de l'ANO	Gratuit
23	11h à 14h	Cueillette de pommes Potager Eardley	Venez à la cueillette de pommes avec les membres de l'ANO.	Potager Eardley 398 Chemin Eardley, Gatineau, QC J9J 2Y9	À vos frais
25	10h à 12h	Atelier de mandalas	Venez relaxer en pratiquant l'art du mandala avec les membres de l'ANO ! (13 PARTICIPANTS MAXIMUM)	Local de l'ANO	Gratuit
29	13h à 15h	Atelier sur l'aphasie	Venez apprendre à utiliser des outils pour faciliter la communication. Partie 1 sur 2 (13 PARTICIPANTS MAXIMUM) **L'atelier sera aussi offert en format ZOOM	Local de l'ANO et en ligne	Gratuit
30	13h à 15h	Foire des loisirs	Venez partager vos passions, vos loisirs et vos collections avec les membres de l'ANO. (13 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.**