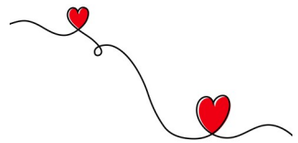
ASSOCIATION DES NEUROTRAUMATISÉS
Région de l'Outaouais

Janvier 2021

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

115, boulevard Sacré-Cœur, bureau 01, Gatineau (Québec) J8X 1C5
Courriel : ano@ano.ca Site Internet : www.ano.ca
Téléphone : 819-770-8804 (Composez le 3 pour connaître la programmation)
www.facebook.com/ano.ca

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
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.**	*** Telle que recommandé par le gouvernent, si vous avez des symptômes s'apparentant avec la COVID -19. S'il vous plait, rester à la maison.**		
4	**5**	**6** 	**7**	**8**
11 **10h à 12h: P'tit café du lundi / journée d'accueil pour les nouveaux membres**	**12** **13h30 à 15h: ANO Entraide**	**13** **10h à 12h : Atelier Mémoire**	**14** **10h à 12h: Tricot confection foulard Jos Montferrand** **13h à 15h: ANO Peinture ($)**	**15** **13h à 15h30: Groupe Everest**
18 **10h à 12h: P'tit café du lundi** **13h à 15h : Club ciné-documentaire**	**19** **13h à 15h: Groupe de soutien A (groupe fermé)**	**20** **10h à 12h : Atelier sur la communication : outils pour aider l'aphasie**	**21** **10h à 12h: Tricot confection foulard Jos Montferrand**	**22** **10h à 12h: Atelier de pleine conscience** **13h à 15h: Confection d'arrangements floraux avec Mme la Fleuriste**
25 **10h à 12h: P'tit café du lundi**	**26** **13h à 15h: Groupe de soutien B (groupe fermé)**	**27** **10h à 12h: Comité Activités**	**28** **10h à 12h: Tricot confection foulard Jos Montferrand** **13h à 15h: ANO Dessin**	**29** **10h à 12h : Protégez-vous** Protégez-Vous **13h à 15h: Comité Accueil**

ASSOCIATION DES NEUROTRAUMATISÉS
Région de l'Outaouais

Janvier 2021

Notez que vous devez vous inscrire 48h à l'avance à toutes nos activités.
Ceci nous permettra de mieux planifier le déroulement.
*** Inscrivez-vous en composant le 819 770-8804 p. 224 ou encore laissez un message.**

Date	Heure	Activité	Description	Lieu	Coût
11, 18, 25	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
12	13h30 à 15h	ANO Entraide	Il s'agit d'un moment de partage entre les membres. Différents sujets seront abordés.	Local de l'ANO	Gratuit
13	10h à 12h	Atelier Mémoire	Venez exercer votre mémoire avec les membres.	Local de l'ANO	Gratuit
14, 21, 28	10h à 12h	Tricot du foulard Jos Montferrand	Atelier de tricot pour tous les niveaux. Venez discuter tout en savourant un bon café !	Local de l'ANO	Gratuit
14	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)
15	13h à 15h30	Groupe Everest	Venez participer à une activité avec le Groupe Everest.	Local de l'ANO	Gratuit
18	13h à 15h	Club ciné-documentaire	Venez regarder un documentaire et ensuite en discuter en groupe.	Local de l'ANO	Gratuit
19	13h à 15h	Groupe de soutien A	Venez partager en groupe vos expériences. Communiquez avec Josée-Anne Hotte au poste 223 (groupe fermé).	Local de l'ANO	Gratuit
20	10h à 12h	Atelier sur l'aphasie	Venez apprendre à utiliser des outils pour faciliter la communication. (13 PARTICIPANTS MAXIMUM) **Possibilité d'être offert sur ZOOM)	Local de l'ANO et en ligne	Gratuit
22	10h à 12h	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
22	13h à 15h	Confection d'arrangements floraux	Venez confectionner vos arrangements floraux, apportez votre pot (maximum 6 pouces) et vos ciseaux. Une professionnelle est invitée afin de vous aider dans votre confection de bouquet. Date limite d'inscription et de paiement le 15 janvier à 16h.	Local de l'ANO	5 $
26	13h à 15h	Groupe de soutien B	Venez partager en groupe vos expériences. Communiquez avec Josée-Anne Hotte au poste 223 (groupe fermé).	Local de l'ANO	Gratuit
27	10h à 12h	Comité Activités	Impliquez-vous dans l'organisation des activités et la planification du calendrier.	Local de l'ANO	Gratuit
28	10h à 12h	ANO Dessin	Venez découvrir le monde du dessin. Vous y apprendrez diverses techniques vidéo via Youtube.	Local de l'ANO	Gratuit
29	10h à 12h	Protégez-vous	Atelier informative sur divers techniques afin de se protéger.	Local de l'ANO	Gratuit
29	13h à 15h	Comité Accueil	Venez participer à un comité souhaitant favoriser l'intégration des membres et l'adaptation des services à la clientèle.	Local de l'ANO	Gratuit

ASSOCIATION DES NEUROTRAUMATISÉS
Région de l'Outaouais

Février 2021

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
*** Telle que recommandé par le gouvernent, si vous avez des symptômes s'apparentant avec la COVID-19. S'il vous plait, rester à la maison.**	*** 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.**	*** Inscrivez-vous en composant le (819) 770-8804 p. 224 ou encore laissez un message. MERCI À L'AVANCE !**	*** 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.**	*** Telle que recommandé par le gouvernent, si vous avez des symptômes s'apparentant avec la COVID-19. S'il vous plait, rester à la maison.**
1 **10h à 12h: P'tit café du lundi / journée d'accueil pour les nouveaux membres**	**2** **13h à 15h: Groupe de soutien A (groupe fermé)**	**3** **10h à 12h : Atelier sur la communication : outils pour aider l'aphasie**	**4** **10h à 12h: Tricot confection foulard Jos Montferrand** **13h à 15h: ANO Peinture ($)**	**5** **13h à 15h30: Groupe Everest**
8 **10h à 12h: P'tit café du lundi** **13h à 15 h : Arrangements floraux Saint-Valentin ($)**	**9** **13h à 15h : Activités libres**	**10** **10h à 12h: Confection de cartes de Saint-Valentin**	***11*** **10h à 12h: Tricot confection foulard Jos Montferrand** **13h à 15h: ANO Dessin**	**12** **10h à 12h : Atelier organisation de l'agenda (suite)** **13h à 15h : Guerre des clans**
15 **10h à 12h: P'tit café du lundi** **13h à 15h : Club ciné-documentaire**	**16** **13h à 15h: Groupe de soutien B (groupe fermé)**	**17** **10h à 12h : Aquarelle**	**18** **10h à 12h: Tricot confection foulard Jos Montferrand** **13h à 15h: ANO Peinture ($)**	**19** **10h à 12h : Atelier de mémoire** **13h à 15h : Comité Accueil**
22 **10h à 12h: P'tit café du lundi**	**23** **13h30 à 15h: ANO Entraide**	**24** **10h à 12h: Comité Activités**	**25** **10h à 12h: Atelier de pleine conscience** **13h à 15h: ANO Dessin**	**26** **10h à 14h30: Journée pyjama, jeux et film** **(Apportez votre dîner froid)**

ASSOCIATION DES NEUROTRAUMATISÉS
Région de l'Outaouais

Février 2021

Notez que vous devez vous inscrire 48 h à l'avance à toute nos activités.
Ceci nous permettra de mieux planifier le déroulement.
*** Inscrivez-vous en composant le 819 770-8804 p. 224 ou encore laissez un message.**

Date	Heure	Activité	Description	Lieu	Coût
1, 8, 15, 22	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	Groupe de soutien A	Venez partager en groupe vos expériences. Communiquez avec Josée–Anne Hotte au poste 223 (groupe fermé).	Local de l'ANO	Gratuit
3	10h à 12h	Atelier sur l'aphasie	Venez apprendre à utiliser des outils pour faciliter la communication. Partie 1 sur 2 (13 PARTICIPANTS MAXI-MUM) Sujets diverses à chaque ateliers. **Possibilité d'être offert sur ZOOM	Local de l'ANO et en ligne	Gratuit
4, 11, 18	10h à 12h	Tricot du foulard Jos Montferrand	Atelier de tricot afin de faire un foulard à Jos Montferrand. Aidez nous à l'habiller pour l'hiver.	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 (janvier à mars)
5	11h à 15h30	Groupe Everest	Venez participer à une activité avec le Groupe Everest.	Local de l'ANO	Gratuit
8	13h à 15h	Confection d'arrangements floraux Saint– Valentin	Venez confectionner vos arrangements floraux, apportez votre pot (maximum 6 pouces) et vos ciseaux. Date limite d'inscription et de paiement le 1 février à 16h.	Local de l'ANO	5 $
9	13h à 15h	Activités libres	Apportez vos projets individuels et venez discuter avec vos pairs. N'oubliez pas d'apporter votre matériel. (Exemple : Diamond painting, dessin, peinture, etc.)	Local de l'ANO	Gratuit
10	10h à 12h	Confection de cartes de Saint-Valentin	Venez confectionner vos propres cartes de Saint-Valentin, petite attention à un être cher.	Local de l'ANO	2 $
11, 25	13h à 15h	ANO Dessin	Venez découvrir le monde du dessin. Vous y apprendrez diverses techniques vidéo via Youtube.	Local de l'ANO	Gratuit
12	10h à 12h	Atelier organisation de l'agenda	Apportez votre agenda pour apprendre à l'organiser en utilisant des outils efficaces. (13 PARTICIPANTS MAXI-MUM)	Local de l'ANO	Gratuit
12	13h à 15h	Guerre des clans	La Guerre des Clans entre amis. Le jeu tant attendu inspiré du populaire quiz télé ! Complicité et rivalité sont au rendez-vous… choisissez votre clan !	Local de l'ANO	Gratuit
15	13h à 15h	Club ciné-documentaire	Venez regarder un documentaire et ensuite en discuter en groupe.	Local de l'ANO	Gratuit
16	13h à 15h	Groupe de soutien B	Venez partager en groupe vos expériences. Communiquez avec Josée–Anne Hotte au poste 223 (groupe fermé).	Local de l'ANO	Gratuit
17	10h à 12h	Atelier d'aquarelle	Venez découvrir l'art de la peinture à l'eau !	Local de l'ANO	Gratuit
19	10h à 12h	Atelier Mémoire	Venez exercer votre mémoire avec les membres.	Local de l'ANO	Gratuit
19	13h à 15h	Comité Accueil	Venez participer à un comité souhaitant favoriser l'intégration des membres et l'adaptation des services à la clientèle.	Local de l'ANO	Gratuit
23	13h30 à 15h	ANO Entraide	Il s'agit d'un moment de partage entre les membres. Différents sujets seront abordés.	Local de l'ANO	Gratuit
24	10h à 12h	Comité Activités	Impliquez-vous dans l'organisation des activités et la planification du calendrier.	Local de l'ANO	Gratuit
25	10h à 12h	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
26	10h à 14h30	Journée pyjama	Une belle journée dans la simplicité et l'amusement. Pyjama 2 pièces et de bon goût ! Apportez votre dîner froid.	Local de l'ANO	Gratuit

ASSOCIATION DES NEUROTRAUMATISÉS
Région de l'Outaouais

Mars 2021

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
1 **10h à 12h: P'tit café du lundi / journée d'accueil pour les nouveaux membres**	**2** **13h à 15h: Groupe de soutien A (groupe fermé)**	**3** **10h à 12h : Aquarelle**	**4** **10h à 12h: Tricot** **13h à 15h: ANO Peinture ($)**	**5** **10h à 12h: Atelier Mémoire** **13h à 15h : Club ciné-documentaire**
8 **10h à 12h: P'tit café du lundi** **Journée de la femme**	**9** **13h à 15h : Activités libres**	**10** **10h à 12h : Comité Activités**	**11** **13h à 15h: ANO Dessin**	**12** **HUMMM Érable !** **(Détails à venir)**
15 **10h à 12h: P'tit café du lundi**	**16** **13h à 15h: Groupe de soutien B (groupe fermé)**	**17** **10h à 12h : Atelier sur la communication : outils pour aider l'aphasie** **13h à 15h : Comité Accueil**	**18** **10h à 12h: Tricot** **13h à 15h: ANO Peinture ($)**	**19** **10h à 12h: Atelier de pleine conscience** **13h à 15h : Charivari**
22 **10h à 12h: P'tit café du lundi** **Conférence Diabète Outaouais**	**23** **13h30 à 15h: ANO Entraide**	**24** **10h à 12h : Protégez-vous** **13h à 15h : Recycle tes CD**	**25** **10h à 12h: Atelier Mémoire** **13h à 15h: ANO Dessin**	**26** **13h à 15h30: Groupe Everest**
29 **10h à 12h: P'tit café du lundi** **13h à 15 h : Arrangements floraux de Pâques ($)**	**30** **13h à 15h : Activités libres**	**31** **10h à 12h : Aquarelle sur cartes de Pâques**	*** 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.**	*** Inscrivez-vous en composant le (819) 770-8804 p. 224 ou encore laissez un message.**

ASSOCIATION DES NEUROTRAUMATISÉS
Région de l'Outaouais

Mars 2021

Notez que vous devez vous inscrire 48 h à l'avance à toutes nos activités.
Ceci nous permettra de mieux planifier le déroulement.
*** Inscrivez-vous en composant le 819 770-8804 p. 224 ou encore laissez un message.**

Date	Heure	Activité	Description	Lieu	Coût incluant rabais
1, 8, 15, 22, 29	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	Groupe de soutien A	Venez partager en groupe vos expériences. Communiquez avec Josée-Anne Hotte au poste 223 (groupe fermé).	Local de l'ANO	Gratuit
3	10h à 12h	Atelier d'aquarelle	Venez découvrir l'art de la peinture à l'eau !	Local de l'ANO	Gratuit
4, 18	10h à 12h	Tricot	Atelier de tricot pour tous les niveaux.	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 (janvier à mars)
5, 25	10h à 12h	Atelier Mémoire	Venez exercer votre mémoire avec les membres.	Local de l'ANO	Gratuit
5	13h à 15h	Club ciné-documentaire	Venez regarder un documentaire et ensuite en discuter en groupe.	Local de l'ANO	Gratuit
9, 30	13h à 15h	Activités libres	Apportez vos projets individuels et venez discuter avec vos pairs. N'oubliez pas d'apporter votre matériel. (Exemple : Diamond painting, dessin, peinture, etc.)	Local de l'ANO	Gratuit
10	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 15h	ANO Dessin	Venez découvrir le monde du dessin. Vous y apprendrez diverses techniques vidéo via Youtube.	Local de l'ANO	Gratuit
12		HUMMM Érable !	Détails à venir !	Local de l'ANO	Détails à venir
16	13h à 15h	Groupe de soutien B	Venez partager en groupe vos expériences. Communiquez avec Josée-Anne Hotte au poste 223 (groupe fermé).	Local de l'ANO	Gratuit
17	10 à 12h	Atelier sur l'aphasie	Venez apprendre à utiliser des outils pour faciliter la communication. (13 PARTICIPANTS MAXIMUM) **Possibilité d'être offert sur ZOOM Sujets diverses à chaque ateliers.	Local de l'ANO et en ligne	Gratuit
17	13h à 15h	Comité Accueil	Venez participer à un comité souhaitant favoriser l'intégration des membres et l'adaptation des services à la clientèle.	Local de l'ANO	Gratuit
19	10h à 12h	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
19	13h à 15h	Charivari	Venez vous amuser avec vos pairs au jeu charivari ! Un bon moyen de travailler vos méninges.	Local de l'ANO	Gratuit
23	13h30 à 15h	ANO Entraide	Il s'agit d'un moment de partage entre les membres. Différents sujets seront abordés.	Local de l'ANO	Gratuit
24	10h à 12h	Protégez-vous	Atelier informatif sur diverses techniques afin de se protéger.	Local de l'ANO	Gratuit
24	13h à 15h	Recycle tes CD	Vous ne savez plus quoi faire avec vos vieux CD ! Apportez les et faites de l'art avec.	Local de l'ANO	Gratuit
26	13h à 15h	Groupe Everest	Venez participer à une activité avec le Groupe Everest.	Local de l'ANO	Gratuit
29	13h à 15h	Confection d'arrangements floraux de Pâques	Venez confectionner vos arrangements floraux, apportez votre pot (maximum 6 pouces) et vos ciseaux. Date limite d'inscription et de paiement le 22 mars à 16h.	Local de l'ANO	5 $
31	10h à 12h	Atelier d'aquarelle sur carte de Pâques	Venez faire vos cartes de Pâques tout en découvrant l'art de la peinture à l'eau !	Local de l'ANO	2 $