



ASSOCIATION DES  
NEUROTRAUMATISÉS  
Région de l'Ontario

# Octobre 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](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><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 10h à 12h: Comité Activités  13h à 15h: ANO Peinture (\$)  Groupe A</p>	<p>2 11h à 15h: Marché de la courge masquée </p>
<p>5 10h à 12h: P'tit café du lundi </p>	<p>6</p>	<p>7  10h à 11h30: Marche au Lac Leamy 13h30 à 15h: Curling (\$) </p>	<p>8  10h à 12h: Bingo (\$)  13h à 15h: ANO Peinture (\$)  Groupe B</p>	<p>9 10h à 12h: Atelier de pleine conscience  13h à 15h: Atelier Mémoire </p>
<p>12  <i>Joyeuse Action de Grâce</i></p>	<p>13 13h30 à 15h: Groupe de soutien fermé Groupe A </p>	<p>14  10h à 12h: Tricot 13h à 15h: Confection d'arrangements floraux d'automne (\$) </p>	<p>15  10h à 12h: Comité Noël 13h à 15h: ANO Peinture (\$)  Groupe A</p>	<p>16 13h à 15h30: Groupe Everest </p>
<p>19 10h à 12h: P'tit café du lundi spécial TCC  </p>	<p>20 13h30 à 15h: Groupe de soutien fermé Groupe B </p>	<p>21 13h30 à 15h: Curling (\$) </p>	<p>22  10h à 12h: Atelier de pleine conscience 13h à 15h: ANO Peinture (\$)  Groupe B</p>	<p>23 11h à 14h: Cueillette de citrouilles </p>
<p>26 10h à 12h: P'tit café du lundi </p>	<p>27 13h30 à 15h: ANO Entraide </p>	<p>28 10h à 12h: Tricot </p>	<p>29  10h à 12h: Bingo (\$)  13h à 15h: ANO Peinture (\$)  Groupe A</p>	<p>30 11h à 15h: Journée d'Halloween </p>

Date	Heure	Activité	Description	Lieu	Coût
1	10h à 12h	Comité Activités	Impliquez-vous dans l'organisation des activités et la planification du calendrier.	Local de l'ANO	Gratuit
2	11h à 15h	Marché de la courge masquée	Venez encourager l'achat local en participant au marché extérieur !	Rue Eddy	Gratuit
1-8-15-22-29	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 (inscription sept. à déc.)
7	10h à 11h30	Marche au Lac Leamy	Venez profiter des belles couleurs de l'automne ! **Stationnement gratuit à côté du restaurant le Saint-Éloi Café Bistro.	Lac Leamy	Gratuit
7-21	13h30 à 15h	Curling	Pratique de curling au Club de Curling des Collines. Venez vous amuser (groupe fermé).	104 Chemin Old Chelsea, Chelsea, QC J9B 1C1	45 \$ (inscription de sept. à déc.)
8-29	10h à 12h	Bingo	Venez jouer au Bingo avec les membres de l'ANO. Prix pour les gagnants !	Local de l'ANO	2 \$
9-22	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
9	13h à 15h	Atelier Mémoire	Venez exercer votre mémoire avec les membres de l'ANO.	Local de l'ANO	Gratuit
5-26	10h à 12h	P'tit café du lundi	Venez participer à la causerie du lundi autour d'un bon café !	Local de l'ANO	Gratuit
13-20	13h30 à 15h	Groupe de soutien fermé	Venez partager en groupe vos expériences. Communiquez avec Christina au poste 227.	Local de l'ANO	Gratuit
14-28	10h à 12h	Tricot	Atelier de tricot pour tous les niveaux.	Local de l'ANO	Gratuit
14	13h à 15h	Confection d'arrangements floraux d'automne	Venez confectionner vos arrangements floraux, apportez votre pot.	Local de l'ANO	5 \$
15	10h à 12h	Comité Noël	Venez vous impliquer dans la planification des festivités de l'ANO !	Local de l'ANO	Gratuit
16	13h à 15h30	Groupe Everest	Venez dîner et participer à une activité avec le Groupe Everest.	À déterminer	À déterminer
19	10h à 12h	P'tit café spécial TCC	Dans le cadre de la semaine québécoise du TCC, ce p'tit café est l'occasion de venir partager sur les aspects physiques et émotionnels du TCC.	Local de l'ANO	Gratuit
23	11h à 14h	Cueillette de citrouilles	Venez cueillir vos citrouilles avec les membres de l'ANO.	À déterminer	Frais aux membres
27	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
30	11h à 15h	Journée d'Halloween	Venez décorer vos citrouilles en déguisement d'Halloween !	Local de l'ANO	Gratuit



ASSOCIATION DES  
NEUROTRAUMATISÉS  
*Région de l'Ontario*

# Novembre 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](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

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<p>2</p> <p>10h à 12h: P'tit café du lundi</p> 	<p>3</p> <p>13h30 à 15h: Groupe de soutien fermé Groupe A</p> 	<p>4</p> <p>10h à 12h: Comité Activités </p> <p>13h30 à 15h: Curling (\$) </p>	<p>5</p> <p>13h à 15h: ANO Peinture (\$) Groupe B </p>	<p>6</p> <p>10h à 12h: Atelier de pleine conscience </p> <p>13h à 15h: Atelier Mémoire </p>
<p>9</p> <p>10h à 12h: P'tit café du lundi</p> 	<p>10</p> <p>13h30 à 15h: Groupe de soutien fermé Groupe B</p> 	<p>11</p> <p>10h à 12h: Tricot </p> <p>13h30 à 15h: Marche au Lac Leamy </p>	<p>12</p> <p>10h à 12h: Bingo (\$) </p> <p>13h à 15h: ANO Peinture (\$) Groupe A </p>	<p>13</p> <p>13h à 15h30: Groupe Everest </p>
<p>16</p> <p>10h à 12h: P'tit café du lundi</p> 	<p>17</p> <p>13h30 à 15h: ANO Entraide</p> 	<p>18</p> <p>10h à 12h: Atelier d'aquarelle </p> <p>13h30 à 15h: Curling (\$) </p>	<p>19</p> <p>10h à 12h: Confection de bracelets </p> <p>13h à 15h: ANO Peinture (\$) Groupe B </p>	<p>20</p> <p>10h à 12h: Atelier de pleine conscience </p> <p>13h à 15h: Atelier Mémoire </p>
<p>23</p> <p>10h à 12h: P'tit café du lundi</p> 	<p>24</p> <p>13h à 15h: Confection d'arrangements floraux d'automne (\$) </p>	<p>25</p> <p>10h à 12h: Tricot </p>	<p>26</p> <p>10h à 12h: Bingo (\$) </p> <p>13h à 15h: ANO Peinture (\$) Groupe A </p>	<p>27</p> <p>9h30 à 12h: Musée des Beaux-Arts </p>
<p>30</p> <p>10h à 12h: P'tit café du lundi</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><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>* 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>

Date	Heure	Activité	Description	Lieu	Coût
2-9-16-23-30	10h à 12h	P'tit café du lundi	Venez participer à la causerie du lundi autour d'un bon café !	Local de l'ANO	Gratuit
3-10	13h30 à 15h	Groupe de soutien fermé	Venez partager en groupe vos expériences. Communiquez avec Christina au poste 227.	Local de l'ANO	Gratuit
4	10h à 12h	Comité Activités	Impliquez-vous dans l'organisation des activités et la planification du calendrier.	Local de l'ANO	Gratuit
4-18	13h30 à 15h	Curling	Pratique de curling au Club de Curling des Collines. Venez vous amuser (groupe fermé).	104 Chemin Old Chelsea, Chelsea, QC J9B 1C1	45 \$ (inscription de sept. à déc.)
5-12-19-26	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 (inscription sept. à déc.)
6-20	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
6-20	13h à 15h	Atelier Mémoire	Venez exercer votre mémoire avec les membres de l'ANO.	Local de l'ANO	Gratuit
11-25	10h à 12h	Tricot	Atelier de tricot pour tous les niveaux.	Local de l'ANO	Gratuit
11	13h30 à 15h	Marche au Lac Leamy	Venez profiter des belles couleurs de l'automne ! **Stationnement gratuit à côté du restaurant le Saint-Éloi Café Bistro.	Lac Leamy	Gratuit
12-26	10h à 12h	Bingo	Venez jouer au Bingo avec les membres de l'ANO. Prix pour les gagnants !	Local de l'ANO	2 \$
13	13h à 15h30	Groupe Everest	Venez dîner et participer à une activité avec le Groupe Everest.	À déterminer	À déterminer
17	13h30 à 15h	ANO Entraide	Moment de partage entre membres. Différents sujets abordés. Communiquez avec Christina au poste 227.	Local de l'ANO	Gratuit
18	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	Confection de bracelets	Venez pratiquer votre motricité fine en confectionnant vos bracelets d'amitié !	Local de l'ANO	Gratuit
24	13h à 15h	Confection d'arrangements floraux d'automne	Venez confectionner vos arrangement floraux, apportez votre pot.	Local de l'ANO	5 \$
27	9h30 à 12h	Musée des Beaux-Arts	Venez explorer et apprécier des œuvres d'arts avec les membres de l'ANO !	380 Sussex Dr, Ottawa, ON K1N 9N4	18.40 \$ / Adulte 16.10 \$\$ / Aîné



ASSOCIATION DES  
NEUROTRAUMATISÉS  
Région de l'Ontarienais

# Décembre 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](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>1</p> <p>13h30 à 15h: Groupe de soutien fermé <u>Groupe A</u></p> 	<p>2</p> <p>10h à 12h: Confection de porte-clés de Noël (\$)</p>	<p>3</p> <p>10h à 12h: Confection de cartes de Noël</p>  <p>13h à 15h: ANO Peinture (\$) Groupe B</p> 	<p>4</p> <p>10h à 12h: Atelier de pleine conscience</p>  <p>13h à 15h: Atelier Mémoire</p> 
<p>7</p> <p>10h à 12h: P'tit café du lundi</p> 	<p>8</p> <p>13h30 à 15h: Groupe de soutien fermé <u>Groupe B</u></p> 	<p>9</p> <p>10h à 12h: Tricot</p> 	<p>10</p> <p>10h à 12h: Confection de boules de Noël</p>  <p>13h à 15h: ANO Peinture (\$) Groupe A</p> 	<p>11</p> <p>13h à 15h30: Groupe Everest</p> 
<p>14</p> <p>10h à 12h: P'tit café du lundi</p>  <p>13h à 15h: Confection d'arrangements floraux de Noël (\$)</p> 	<p>15</p> <p>13h30 à 15h: ANO Entraide</p> 	<p>16</p> <p>9h30 à 12h30: P'tit café et confection de tasses de Noël</p>  <p><b>Changement</b></p>	<p>17</p> <p>10h à 12h: <b>ANNULÉ</b></p>  <p>13h à 15h: <b>ANNULÉ</b></p> 	<p>18</p> <p><b>ANNULÉ</b></p> 
<p>21</p> <p>10h à 12h: <b>ANNULÉ</b></p>	<p>22</p> <p>13h à 15h: <b>DÉPLACÉ</b> Confection d'arrangements floraux de Noël (\$)</p> <p><b>DÉPLACÉ 14 décembre</b></p> 	<p>23</p> <p>10h à 12h: <b>ANNULÉ</b></p> 	<p>24</p> <p><b>Veille de Noël</b></p> 	<p><b>Joyeux Noël</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><b>UNE PERSONNE NON INSCRITE À UNE ACTIVITÉ N'AURA PAS ACCÈS À ENTRER DANS LES LOCAUX DE L'A.N.O.</b></p>			

Date	Heure	Activité	Description	Lieu	Coût incluant rabais
1-8	13h30 à 15h	Groupe de soutien fermé	Venez partager en groupe vos expériences. Communiquez avec Christina au poste 227.	Local de l'ANO	Gratuit
2	10h à 12h	Confection de porte-clés de Noël	Venez confectionner vos porte-clés, idéal pour les cadeaux de Noël !	Local de l'ANO	3 \$
3	10h à 12h	Confection de cartes de Noël	Venez confectionner vos propres cartes du temps des fêtes, idéal pour donner en cadeau !	Local de l'ANO	2 \$
3-10	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 (inscription sept. à déc.)
4	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
4	13h à 15h	Atelier Mémoire	Venez exercer votre mémoire avec les membres de l'ANO.	Local de l'ANO	Gratuit
7-14	10h à 12h	P'tit café du lundi	Venez participer à la causerie du lundi autour d'un bon café !	Local de l'ANO	Gratuit
9	10h à 12h	Tricot	Atelier de tricot pour tous les niveaux.	Local de l'ANO	Gratuit
10	10h à 12h	Confection de boules de Noël	Venez personnaliser vos boules de Noël !	Local de l'ANO	Gratuit
11	13h à 15h30	Groupe Everest	Venez dîner et participer à une activité avec le Groupe Everest.	À déterminer	À déterminer
14	13h à 15h	Confection d'arrangements floraux de Noël	Venez confectionner vos arrangements floraux, apportez votre pot.	Local de l'ANO	12 \$
15	13h30 à 15h	ANO Entraide	Moment de partage entre membres. Différents sujets abordés. Communiquez avec Christina au poste 227.	Local de l'ANO	Gratuit
16	10h à 12h	P'tit café et confection de tasses de Noël	Venez personnaliser vos tasses, idéal pour les cadeaux de Noël !	Local de l'ANO	GRATUIT