

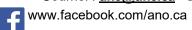
Avril 2021

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

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

Téléphone : 819-770-8804

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



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JLODI	* LIYUNLUI

Inscrivez-vous en composant le (819) 770-8804 p. 224, laissez un message vocal ou par courriel à activite@ano.ca	⇒ Notez que l'Inscription est OBLIGATOIRE au minimum 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 gou- vernent, si vous avez des symp- tômes s'apparentant avec la COVID -19. S'il vous plait, rester à la maison.	1 10h à 12h : Comité Jardin Semis à la maison	JOYEUSES PÂQUES! HAPPY EASTER!
\$ \$5	6	7	8	9
Soyeuses Paquels	40h à 45h Cuanna da acution	10h à 12h: Comité Activités	10h à 12h : ANO Jardin	
FERMÉ	13h à 15h: Groupe de soutien (groupe fermé)		13h à 15h: Tricot Zoom	13h à 15h: Comité Accueil
12	13	14	15	16
10h à 12h: P'tit café du lundi journée d'accueil pour les nouveaux membres		10h à 12h : Atelier sur la communica- tion : outils pour aider l'aphasie	10h à 12h : ANO Jardin	
	13h à 15h: ANO Entraide			13h à 15h30: Groupe Everest
19	20	21	22	23
10h à 12h: P'tit café du lundi		10h à 12h : Marche au Lac Leamy	10h à 12h : ANO Jardin	10h à 12h: Atelier de pleine conscience
			13h à 15h: Tricot Zoom	
26	27	28	29	30
10h à 12h: P'tit café du lundi		10h à 12h : Atelier sur la communica- tion : outils pour aider l'aphasie	10h à 12h : ANO Jardin	
	13h à 15h: Confection d'arrangements floraux			13h à 15h : Atelier Mémoire



Avril 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
1	10h à 12h	Comité Jardin	Venez vous impliquer dans le Comité Jardin. Un excellent moyen de relaxer et de diminuer les frais d'épicerie.	Local de l'ANO	Gratuit
6	13h à 15h	Groupe de soutien	Venez partager en groupe vos expériences. Communiquez avec Josée-Anne Hotte au poste 223 (groupe fermé).	Local de l'ANO	Gratuit
7	10h à 12h	Comité Activités	Impliquez-vous dans l'organisation des activités et la planification du calendrier.	Local de l'ANO	Gratuit
8,15,22, 29	10h à 12h	ANO Jardin	Venez vous impliquer à l'ANO Jardin. Un excellent moyen de relaxer et de diminuer les frais d'épicerie.	Local de l'ANO	Gratuit
8,22	13h à 15h	Tricot	Atelier de tricot pour tous les niveaux. Venez socialiser tout en tricotant. Le lien Zoom vous sera envoyé lors de l'inscription.	ZOOM	Gratuit
9	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
12,19,26	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 Entraide	Il s'agit d'un moment de partage entre les membres. Différents sujets seront abordés.	Local de l'ANO	Gratuit
14,28	10h à 12h	Atelier sur l'aphasie	Venez apprendre à utiliser des outils pour faciliter la communication. Madame Anne Simon antérieurement orthophoniste de la Ressource. (13 PARTICIPANTS MAXIMUM) **Possibilité d'être offert sur ZOOM	Local de l'ANO et en ligne	Gratuit
16	13h à 15h30	Groupe Everest	Venez participer à une activité avec le Groupe Everest.	Local de l'ANO	Gratuit
21	10h à 12h	Marche au Lac Leamy	Venez faire de l'exercice tout en découvrant les sentiers du Lac Leamy. **Stationnement gratuit à côté du restaurant le Saint-Éloi Café Bistro.**	Rencontre sur les sentiers près du Restaurant	Gratuit
23	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
27	13h à 15h	Confection d'arrangements floraux	Venez confectionner vos arrangements floraux, apportez votre pot maximum de 6 pouces et ciseau. Date limite d'inscription et de paiement le 16 avril à 16h.	Local de l'ANO	5\$
30	13h à 15h	Atelier Mémoire	Venez exercer votre mémoire avec les membres.	Local de l'ANO	Gratuit



Mai 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

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

www.facebook.com/ano.ca

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	
3	4	5	6	7	
10h à 12h: P'tit café du lundi / journée d'accueil pour les nouveaux membres		10h à 12h: Comité Activités	10h à 12h: ANO Jardin	10h à 12h: Atelier de pleine conscience	
	13h à 15h: Groupe de soutien (groupe fermé)		13h à 15h: Tricot	13h à 15h: Confection de cartes pour la fête des mères	
10	11	12	13	14	
10h à 12h: P'tit café du lundi		10h à 12h : Atelier sur la communica- tion : outils pour aider l'aphasie	10h à 12h : ANO Jardin	10h à 12h : Atelier Organisation de l'Agenda (suite)	
13h à 15h : Club ciné- documentaire	13h à 15h : Activités libres		13h à 15h: ANO Peinture (\$)	13h à 15h : Atelier de mémoire	
17	18	19	20	21	
10h à 12h: P'tit café du lundi		10h à 12h : Aquarelle	10h à 12h: ANO Jardin	. € *	
13h à 15 h : Arrangements floraux (\$)	13h à 15h: ANO Entraide		13h à 15h: Tricot	13h à 15h30: Groupe Everest	
24	25	26	27	28	
FÊTE DES PATRIOTES		10h à 12h : Atelier sur la communica- tion : outils pour aider l'aphasie	10h à 12h : ANO Jardin	10h à 12h : Atelier de mémoire	
KKKKK	13h à 15h : Marche au Lac Leamy		13h à 15h: ANO Peinture (\$)	13h à 15h : Comité Accueil	
30 10h à 12h: P'tit café du lundi	* 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.	(819) 770-8804 p. 224, laissez un	* 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.	



Mai 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
3,10,17, 30	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
4	13h à 15h	Groupe de soutien	Venez partager en groupe vos expériences. Communiquez avec Josée- Anne Hotte au poste 223 (groupe fermé).	Local de l'ANO	Gratuit
5	10h à 12h	Comité Activités	Impliquez-vous dans l'organisation des activités et la planification du calendrier.	Local de l'ANO	Gratuit
6,13,20, 27	10h à 12h	ANO Jardin	Venez vous impliquer à l'ANO Jardin. Un excellent moyen de relaxer et de diminuer les frais d'épicerie.	Local de l'ANO	Gratuit
6,20	13h à 15h	Tricot	Atelier de tricot pour tous les niveaux. Venez socialiser tout en tricotant.	Local de l'ANO	Gratuit
7	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
7	13h à 15h	Confection de cartes pour la fête des mères	Venez fabriquer votre carte de la fête des mères (quelques modèles disponibles).	Local de l'ANO	2 \$ / la carte
10	13h à 15h	Club ciné-documentaire	Venez regarder un documentaire et ensuite en discuter en groupe.	Local de l'ANO	Gratuit
11	13h à 15h	Activités libres	Apportez vos projets individuels et venez discutez avec vos pairs. N'oubliez pas d'apporter votre matériels. (Exemple : Diamond painting, dessin, peinture, etc.)	Local de l'ANO	Gratuit
12,26	10h à 12h	Atelier sur l'aphasie	Venez apprendre à utiliser des outils pour faciliter la communication. (13 PARTICIPANTS MAXIMUM) Sujets diverses à chaque ateliers. **Possibilité d'être offert sur ZOOM	Local de l'ANO et en ligne	Gratuit
13,27	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 (avril à juin)
14	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
14	13h à 15h	Atelier Mémoire	Venez exercer votre mémoire avec les membres.	Local de l'ANO	Gratuit
17	13h à 15h	Confection d'arrangements floraux	Venez confectionner vos arrangements floraux, apportez votre pot maximum de 6 pouces et ciseau. Date limite d'inscription et de paiement le 7 mai à 16h.	Local de l'ANO	5 \$
18	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
19	10h à 12h	Atelier d'aquarelle	Venez découvrir l'art de la peinture à l'eau !	Local de l'ANO	Gratuit
21	13h à 15h30	Groupe Everest	Venez participer à une activité avec le Groupe Everest.	Local de l'ANO	Gratuit
25	13h à 15h	Marche au Lac Leamy	Venez profiter de l'air frais tout en marchant dans les sentiers du Lac Leamy! **Stationnement gratuit à côté du restaurant le Saint-Éloi Café Bistro.	Lac Leamy	Gratuit
26	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
28	10h à 12h	Atelier Mémoire	Venez exercer votre mémoire avec les membres.	Local de l'ANO	Gratuit
28	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



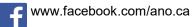
Juin 2021

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

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

Téléphone : 819-770-8804

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



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
* Telle que recommandé par le gou- vernent, si vous avez des symp- tômes s'apparentant avec la COVID	1	2 10h à 12h : Aquarelle	3 10h à 12h: ANO Jardin	4 10h à 12h: Atelier Mémoire
-19. S'il vous plait, rester à la maison.	13h à 15h: Groupe de soutien (groupe fermé)		13h à 15h: Tricot	13h à 15h: Atelier de pleine conscience
7 10h à 12h: P'tit café du lundi / journée d'accueil pour les nouveaux membres	8	9 10h à 12h : Atelier sur la communication : outils pour aider l'aphasie	10 10h à 12h : ANO Jardin	11
	13h à 15h : Activités libres	13h à 15h : Comité Activités	13h à 15h: ANO Peinture (\$)	13h à 15h30: Groupe Everest
14 10h à 12h: P'tit café du lundi	15	16 10h à 12h : Marche au Lac Leamy	17 10h à 12h: ANO Jardin	18 10h à 12h: Atelier Mémoire
13h à 15h : Club ciné-documentaire	13h à 15h: ANO Entraide	13h à 15h : Comité Accueil	13h à 15h: Tricot	13h à 15h : Confection de carte pour la fête des pères
21 10h à 12h: P'tit café du lundi	22 13h à 15h : Mini-putt	10h à 12h : Atelier sur la communication : outils pour aider l'aphasie	Fête % notionale Québec Fermé	25 11h à 14h : Pique-Nique au Lac Leamy
28 10h à 12h: P'tit café du lundi 13h à 15 h : Arrangements floraux	29 13h à 15h : Activités libres	30 10h à 12h : Protégez-vous Protégez-Vous	* 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, lais- sez un message vocal ou par courriel à activite@ano.ca MERCI À L'AVANCE!



Juin 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
1	13h à 15h	Groupe de soutien	Venez partager en groupe vos expériences. Communiquez avec Josée-Anne Hotte au poste 223 (groupe fermé).	Local de l'ANO	Gratuit
2	10h à 12h	Atelier d'aquarelle	Venez découvrir l'art de la peinture à l'eau !	Local de l'ANO	Gratuit
3,10,17	10h à 12h	ANO Jardin	Venez vous impliquer à l'ANO Jardin. Un excellent moyen de relaxer et de diminuer les frais d'épicerie.	Local de l'ANO	Gratuit
3,17	10h à 12h	Tricot	Atelier de tricot pour tous les niveaux.	Local de l'ANO	Gratuit
4,18	10h à 12h	Atelier Mémoire	Venez exercer votre mémoire avec les membres.	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
7,14,21 ,28	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
8,29	13h à 15h	Activités libres	Apportez vos projets individuels et venez discutez avec vos pairs. N'oubliez pas d'apporter votre matériels. (Exemple : Diamond painting, dessin, peinture, etc.)	Local de l'ANO	Gratuit
9,23	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 Sujets diverses à chaque ateliers.	Local de l'ANO et en ligne	Gratuit
9	13h à 15h	Comité Activités	Impliquez-vous dans l'organisation des activités et la planification du calendrier.	Local de l'ANO	Gratuit
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 (avril à juin)
11	13h à 15h	Groupe Everest	Venez participer à une activité avec le Groupe Everest.	Local de l'ANO	Gratuit
14	13h à 15h	Club ciné-documentaire	Venez regarder un documentaire et ensuite en discuter en groupe.	Local de l'ANO	Gratuit
15	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
16	10h à 12h	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
16	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
18	13h à 15h	Confection de cartes pour la fête des pères	Venez fabriquer votre carte de la fête des pères (quelques modèles disponibles).	Local de l'ANO	2 \$ / la carte
22	9h à 12h	Mini-Putt	Venez vous amuser entre amis lors d'une partie amicale de mini-putt !	Détail à venir	Gratuit
25	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
28	13h à 15h	Confection d'arrangements floraux	Venez confectionner vos arrangements floraux, apportez votre pot maximum de 6 pouces et ciseau. Date limite d'inscription et de paiement le 18 juin à 16h.	Local de l'ANO	5 \$
30	10h à 12h	Protégez-vous	Atelier informative sur divers techniques afin de se protéger.	Local de l'ANO	Gratuit