



ASSOCIATION DES
NEUROTRAUMATISÉS
Région de l'Ontarienais

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

 www.facebook.com/ano.ca

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

<p>UNE PERSONNE NON INSCRITE À UNE ACTIVITÉ, N'AURA PAS ACCÈS À ENTRER DANS LES LOCAUX DE L'A.N.O.</p>	<p>1 </p> <p>13h : Bottin de ressources (Publication Facebook)</p>	<p>2</p> <p>10h : Atelier Mémoire (Capsule sur la page Facebook)</p> 	<p>3</p> <p>10h à 12h: ANO Jardin</p> 	<p>4</p> <p>10h : Protégez-vous (Capsule sur la page Facebook)</p> <p>Protégez-Vous</p>
<p>7</p> <p>10h à 12h : Marche au Lac Leamy</p> 	<p>8 </p> <p>13h : ANO Entraide (Capsule sur la page Facebook) Sujet : Parlons déconfinement</p>	<p>9</p> <p>10h : Atelier sur la communication : outils pour aider l'aphasie (Facebook)</p> 	<p>10</p> <p>10h à 12h : ANO Jardin</p> 	<p>11</p> <p>10h : Quiz (Capsule Facebook)</p> 
<p>14</p> <p>10h à 12h: P'tit café du lundi</p> 	<p>15</p>	<p>16</p> <p>10h à 12h : Marche au Lac Leamy</p> 	<p>17</p> <p>10h à 12h: ANO Jardin</p> 	<p>18</p> <p>Tirage fête des pères (Facebook)</p> 
<p>21</p> <p>10h à 12h: P'tit café du lundi</p> 	<p>22</p> <p>13h à 15h : Groupe de soutien</p> 	<p>23</p> <p>10h : Atelier sur la communication : outils pour aider l'aphasie (Facebook)</p> 	<p>24</p> <p>La Fête nationale Québec Fermé</p> 	<p>25</p>
<p>28</p> <p>13h à 15h : Arrangements floraux</p> 	<p>29</p>	<p>30</p> <p>10h à 12h: Atelier de pleine conscience</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>Inscrivez-vous en composant le (819) 770-8804 p. 224, laissez un message vocal ou par courriel à activite@ano.ca MERCI À L'AVANCE !</p>

Date	Heure	Activité	Description	Lieu	Coût incluant rabais
1	13h	Bottin de ressources	Nombreuses ressources données afin de mieux vous informer sur les organismes de la région.	Publication Facebook	Gratuit
2	10h	Atelier Mémoire	Venez exercer votre mémoire avec les membres (Notez que le 2 juin c'est une capsule sur Facebook).	Publication Facebook	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.	Jardin Reboul	Gratuit
4	10h	Protégez-vous	Atelier informatif sur diverses techniques afin de se protéger.	Publication Facebook	Gratuit
7-16	10h à 12h	Marche au Lac Leamy	Venez profiter des belles couleurs de l'été ! (13 PARTICIPANTS MAXIMUM, RÉSERVATION REQUISE) **Stationnement gratuit à côté du restaurant le Saint-Éloi Café Bistro.	Lac Leamy	Gratuit
8	13h	Ano Entraide	Capsule Facebook afin de se préparer aux différents sujets touchant le déconfinement.	Capsule Facebook	Gratuit
9-23	10h	Atelier sur l'aphasie	Venez apprendre à utiliser des outils pour faciliter la communication. Capsules enregistrées publiées sur YouTube et Facebook. Sujets divers à chaque atelier.	Facebook et YouTube	Gratuit
11	10h	Quiz	Capsule qui permet de se creuser les méninges. Venez- vous amuser à répondre au Quiz.	Publication Facebook	Gratuit
14-21	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
17-18	14h	Tirage pour la fête des pères	Limite d'inscription le vendredi 18 juin à 14h. Publication sur la page Facebook de l'ANO.	Publication Facebook	Gratuit
22	13h à 15h	Groupe de soutien	Venez partager en groupe vos expériences. Communiquez avec Josée-Anne Hotte au poste 223 (groupe fermé). (13 PARTICIPANTS MAXIMUM)	Local de l'ANO	Gratuit
24	FERMÉ	FERMÉ	FERMÉ	FERMÉ	FERMÉ
28	13h à 15h	Confection d'arrangements floraux	Venez confectionner vos arrangements floraux, apportez votre pot maximum de 6 pouces et ciseaux. Date limite d'inscription et de paiement le 17 juin à 15h. (13 PARTICIPANTS MAXIMUM)	Local de l'ANO	5 \$
30	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. (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

Juillet 2021

Heures d'ouverture : lundi au vendredi de 9h à 16h (en télétravail)

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

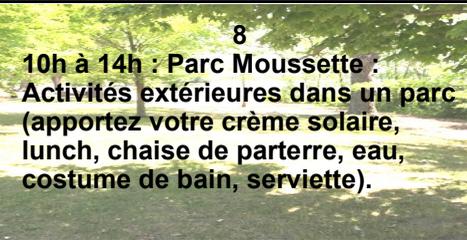
LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

<p>Inscrivez-vous en composant le (819) 770-8804 p. 224, laissez un message vocal ou par courriel à activite@ano.ca</p>	<p>⇒ 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.</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>2 10h à 12h : ANO Jardin</p> 
<p>5 10h à 12h: P'tit café du lundi</p> 	<p>6 13h à 15h : Atelier de pleine conscience</p> 	<p>7</p>	<p>8 10h à 14h : Parc Moussette : Activités extérieures dans un parc (apportez votre crème solaire, lunch, chaise de parterre, eau, costume de bain, serviette).</p> 	<p>9</p>
<p>12 10h à 12h: P'tit café du lundi</p> 	<p>13 13h à 15h : ANO Entraide</p> 	<p>14</p>	<p>15 11h à 14h : Groupe Everest</p> 	<p>16</p>
<p>19 10h à 12h: P'tit café du lundi</p> 	<p>20</p>	<p>21 10h à 12h : Marche au lac Beauchamp</p> 	<p>22 10h à 12h : ANO Jardin</p> 	<p>23</p>
<p>26 13h à 15h: Confection d'arrangements floraux (\$)</p> 	<p>27 13h à 15h : Groupe de soutien (Groupe fermé)</p> 	<p>28</p>	<p>29 10h à 12h : Charivari</p> 	<p>30</p>

Date	Heure	Activité	Description	Lieu	Coût
2-22	10h à 12h	ANO Jardin	Venez vous impliquer à l'ANO Jardin. Un excellent moyen de relaxer et de diminuer les frais d'épicerie.	Jardin Reboul	Gratuit
5-12-19	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
6	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. (13 PARTICIPANTS MAXIMUM)	Local de l'ANO	Gratuit
8	10h à 14h	Activités extérieures	Venez profitez du soleil au Parc Moussette, Il y aura des activités extérieures. Apportez votre crème solaire, lunch, chaise de parterre, eau, costume de bain, serviette.	361 Boul de Lucerne	Gratuit
13	13h à 15h	ANO Entraide	Il s'agit d'un moment de partage entre les membres. Différents sujets seront abordés. (13 PARTICIPANTS MAXIMUM)	Local de l'ANO	Gratuit
15	11h à 14h	Groupe Everest	Venez participer à une activité avec le Groupe Everest. (13 PARTICIPANTS MAXIMUM)	Local de l'ANO	Gratuit
21	10h à 12h	Marche au Lac Beauchamp	Venez faire de l'exercice tout en découvrant les sentiers du Lac Beauchamp.	Rencontre dans le stationnement près de l'Accueil	Gratuit
26	13h à 15h	Confection d'arrangements floraux	Venez confectionner vos arrangements floraux, apportez votre pot maximum de 6 pouces et ciseaux. Date limite d'inscription et de paiement le 16 juin à 11h. (13 PARTICIPANTS MAXIMUM)	Local de l'ANO	5 \$
27	13h à 15h	Groupe de soutien	Venez partager en groupe vos expériences. Communiquez avec Rocksane Forget au poste 223 (groupe fermé). (13 PARTICIPANTS MAXIMUM)	Local de l'ANO	Gratuit
29	10h à 12h	Charivari	Venez vous amuser avec vos pairs au jeu charivari ! Un bon moyen de travailler vos méninges.	Local de l'ANO	Gratuit