



ASSOCIATION DES  
NEUROTRAUMATISÉS  
*Région de l'Ontario*

# Mai 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](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

3	4	5	6	7
<p>10h : Marche virtuelle commentée par Josée T (Capsule Facebook)</p> 	<p>13h: Bottin de ressources (Publication Facebook)</p> 	<p>10h : Atelier de mémoire (Capsule Facebook)</p> 	<p>10h à 12h: ANO Jardin</p> 	<p>10h : Confection de cartes pour la fête des mères (publication Facebook)</p> 
<p>10h : Marche virtuelle commentée par Christina et Pepper, son chien saucisse (Facebook)</p> 	<p>13h: Bottin de ressources (Publication Facebook)</p> 	<p>10h : Atelier sur la communication : outils pour aider l'aphasie (Facebook)</p> 	<p>10h à 12h : ANO Jardin</p> 	<p>10h : Atelier Organisation de l'Agenda (Capsule Facebook)</p> 
<p>10h : Atelier de mémoire (Capsule Facebook)</p> 	<p>13h: Bottin de ressources (Publication Facebook)</p> 	<p>13h à 15 h : Arrangements floraux (\$) (En virtuel sur TEAMS)</p> 	<p>10h à 12h: ANO Jardin</p> 	<p>10h : Quiz (Capsule Facebook)</p> 
<p>FÊTE DES PATRIOTES</p> 	<p>13h : Marche virtuelle commentée par Rocksane (Capsule Facebook)</p> 	<p>10h : Atelier sur la communication : outils pour aider l'aphasie ( Facebook)</p> 	<p>10h à 12h : ANO Jardin</p> 	<p>10h : Atelier de pleine conscience (Capsule Facebook)</p> 
<p>10h : Marche virtuelle commentée par Josée L (Capsule Facebook)</p> 		<p>⇒ Notez que l'inscription est <b>OBLIGATOIRE</b> au minimum <b>48 h à l'avance</b> à toutes nos activités. Ceci nous permettra de mieux planifier le déroulement.</p>	<p>Inscrivez-vous en composant le (819) 770-8804 p. 224, laissez un message vocal ou par courriel à <a href="mailto:activite@ano.ca">activite@ano.ca</a> <b>MERCI À L'AVANCE !</b></p>	

Date	Heure	Activité	Description	Lieu	Coût
3,10,25,31	10h	Marche en virtuelle avec une intervenante	Encourageons-nous à sortir et faire de l'exercice comme les intervenantes de l'ANO.	Publication Facebook	Gratuit
4,11,18	13h	Bottin de ressources	Nombreuses ressources données afin de mieux vous informer sur les organismes de la région.	Publication Facebook	Gratuit
5,17	10h	Atelier Mémoire	Capsule qui permet de se creuser les méninges. Serez-vous capable de relever le défis?	Publication Facebook	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. Inscription requise.	Jardin communautaire REBOULE	Gratuit
7	10h	Confection de cartes pour la fête des mères	Diverses idées de créations de cartes pour la fête des mères.	Publication Facebook	Gratuit
12,26	10h	Atelier sur l'aphasie	Capsule afin d'apprendre à utiliser des outils pour faciliter la communication. Madame Anne Simon antérieurement orthophoniste de la Ressource.	Capsule Youtube et Facebook	Gratuit
14	10h	Atelier Organisation de l'Agenda	Capsule pour aider les gens a avoir une meilleure organisation dans la vie de tout les jours.	Capsule Facebook	Gratuit
19	13h à 15h	Confection d'arrangements floraux	Confection de votre arrangement florale à la maison tout en discutant avec les autres membres participants sur la plateforme TEAMS. Lien envoyé par courriel, pas de téléchargement requis. Ouvrir en tant qu'invité.	TEAMS	5 \$
21	10h	Quiz	Capsule qui permet de se creuser les méninges. Venez- vous amusé à répondre au Quiz?	Publication Facebook	Gratuit
28	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.	Publication Facebook	Gratuit