



ASSOCIATION DES  
NEUROTRAUMATISÉS  
*Région de l'Ontarienais*

# Août 2021

Heures d'ouverture : lundi au jeudi de 9h à 16h vendredi 9h à 12h (sur inscription seulement)

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

2	3	4	5	6
<p>10h à 12h: P'tit café du lundi</p> 		<p>10h à 12h : Marche au Lac Leamy</p> 	<p>10h à 12h: ANO Jardin</p> 	
<p>9</p>	<p>13h à 15h : ANO Entraide</p> 	<p>10h à 14h : Journée d'activités à la plage du Lac Beauchamp (voir note au verso)</p> 	<p>12</p>	<p>10h à 12h : ANO Jardin</p> 
<p>16</p> <p>10h à 12h: P'tit café du lundi</p> 	<p>17</p>	<p>11h à 14h30 : Groupe Everest</p> 	<p>19</p>	<p>9h30 à 11:30 : Atelier de pleine conscience</p> 
<p>23</p> <p>10h à 12h: Atelier Mémoire</p> 	<p>24</p> <p>13h à 15h : Groupe de soutien (Groupe fermé)</p> 	<p>25</p>	<p>26</p> <p>10h à 12h : ANO Jardin</p> 	<p>27</p>
<p>30</p> <p>13h à 15 h : Arrangements floraux (\$)</p>  <p><b>Date limite d'inscription et de paiement le 16 juillet à 12h</b></p>	<p>31</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>	<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
2-16	10h à 12h	P'tit café du lundi	Venez participer à la causerie du lundi autour d'un bon café ! <b>(11 PARTICIPANTS MAXIMUM)</b>	Local de l'ANO	Gratuit
4	10h à 12h	Marche au Lac Leamy	Venez profiter des belles couleurs de l'été ! <b>(11 PARTICIPANTS MAXIMUM, RÉSERVATION REQUISE)</b> **Stationnement gratuit à côté du restaurant le Saint-Éloi Café Bistro.	Lac Leamy	Gratuit
5-13-26	10h à 12h	ANO Jardin	Venez vous impliquer à l'ANO Jardin. Un excellent moyen de relaxer et de diminuer les frais d'épicerie. <b>Inscription requise.</b>	Jardin communautaire REBOUL	Gratuit
10	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
11	10h à 14h	Journée d'activités à la plage du Lac Beauchamp	Apportez votre chaise/couverture, votre dîner et n'oubliez pas votre crème solaire !	Lac Beauchamp 741, Boulevard Maloney E Gatineau, QC J8P 7M4	Gratuit
18	11h à 14h30	Groupe Everest	Venez dîner et participer à une activité avec le Groupe Everest.	À déterminer	<b>À vos frais</b>
20	9h30-11h30	Atelier de pleine conscience	Atelier portant sur la pleine conscience. Un excellent moyen de gérer l'anxiété et vivre le moment présent. <b>(11 PARTICIPANTS MAXIMUM)</b>	Local de l'ANO	Gratuit
23	10h à 12h	Atelier Mémoire	Venez exercer votre mémoire avec les membres. <b>(11 PARTICIPANTS MAXIMUM)</b>	Local de l'ANO	Gratuit
24	13h à 15h	Groupe de soutien	Venez partager en groupe vos expériences. Communiquez avec Rocksane Forget (groupe fermé) au (819) 770-8804 p.223	Local de l'ANO	Gratuit
30	13h à 15h	Confection d'arrangements floraux	Venez confectionner vos arrangements floraux, apportez votre pot maximum de 6 pouces et ciseaux. <b>Date limite d'inscription et de paiement le 16 juillet à 12h.</b>	Local de l'ANO	<b>5 \$</b>