



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 Site Internet : www.ano.ca



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>Date limite d'inscription et de paiement le 16 juillet à 12h</p>	<p>31</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>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>	<p>UNE PERSONNE NON INSCRITE À UNE ACTIVITÉ, N'AURA PAS ACCÈS À ENTRER DANS LES LOCAUX DE L'A.N.O.</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 ! (11 PARTICIPANTS MAXIMUM)	Local de l'ANO	Gratuit
4	10h à 12h	Marche au Lac Leamy	Venez profiter des belles couleurs de l'été ! (11 PARTICIPANTS MAXIMUM, RÉSERVATION REQUISE) **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. Inscription requise.	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	À vos frais
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. (11 PARTICIPANTS MAXIMUM)	Local de l'ANO	Gratuit
23	10h à 12h	Atelier Mémoire	Venez exercer votre mémoire avec les membres. (11 PARTICIPANTS MAXIMUM)	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. Date limite d'inscription et de paiement le 16 juillet à 12h.	Local de l'ANO	5 \$