



ASSOCIATION DES
NEUROTRAUMATISÉS
Région de l'Outaouais

Octobre 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

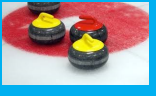
LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

* Tel que recommandé par le Gouvernement, si vous avez des symptômes s'apparentant avec la COVID-19. S'il vous plaît, rester à la maison.	* 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, laissez un message vocal ou par courriel à activite@ano.ca MERCI À L'AVANCE !	La SEMAINE QUÉBÉCOISE du TRAUMATISME CRANIOCÉRÉBRAL 16^{ème} édition	1 10h à 12h : Atelier de pleine conscience Thème : Gestion de l'impulsivité 13h à 15h : Comité Activités 
4 10h à 12h: P'tit café du lundi Conférence Diabète Outaouais   Diabète Outaouais Informer Sensibiliser Prévenir	5 13h à 15h : ANO Entraide Thème : La boîte à pression 	6 13h30 à 15h: Curling (\$) 	7 10h à 12h : Café Aphasie : Séance d'information  13h à 15h: ANO Peinture (\$) et dessin 	8 10h à 12h : Comité spectacle de Noël  13h à 15h: Marche au Lac Leamy 
Joyeuse Action de grâce 	12 13h à 15h : Tricot 	NOUVEAU! 13 13h à 15h : Activités libres 	14 10h à 12h : Parlure AVC Droit 	NOUVEAU! 15 13h à 15h: Club ANO Messieurs 
18 12h45 à 15h : Spécial TCC ciné-documentaire Vivre sans souvenir 	19 13h à 15h : Groupe de soutien 	20 13h30 à 15h: Curling (\$) 	21 10h à 12h: ANO Jardin  13h à 15h: ANO Peinture (\$) et dessin 	22 10h à 12h: Activités sur chaise 
25 13h à 15 h : Arrangements floraux (\$) 	NOUVEAU! 26 13h à 15h : Initiation au théâtre 	27 13h à 15h: Atelier Mémoire 	28 10h à 12h : Parlure AVC Gauche  13h à 15h: Comité Accueil 	29 10h à 12h : Bingo costumé (\$) 

Semaine québécoise du traumatisme craniocérébral du 15 au 21 octobre

Date	Heure	Activité	Description	Lieu	Coût incluant rabais
1	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. Thème : Gestion de l'impulsivité	Local de l'ANO	Gratuit
1	13h à 15h	Comité Activités	Impliquez-vous dans l'organisation des activités et la planification du calendrier.	Local de l'ANO	Gratuit
4	10h à 12h	P'tit café du lundi	Venez participer à une conférence avec Monsieur Payer, pharmacien associé avec l'organisme Diabète Outaouais concernant les risques d'un AVC pour une personne ayant le diabète. Tout en buvant un bon café !	Local de l'ANO	Gratuit
5	13h à 15h	ANO Entraide	Il s'agit d'un moment de partage entre les membres. Thème : La boîte à pression	Local de l'ANO	Gratuit
6,20	13h30 à 15h	Curling	Pratique de curling au Club de Curling des Collines. Venez vous amuser (groupe fermé).	104 Old Chelsea Road, Chelsea QC J9B 1J3	30 \$ session (inscription d'octobre à décembre)
7	10h à 12h	Café Aphasie : Séance d'information	Activité exclusivement réservée aux personnes aphasiques. Venez boire un café tout en vous informant sur les nouveaux ateliers de communication Parlure.	Local de l'ANO	Gratuit
7,21	13h à 15h	ANO Peinture et dessin	Venez découvrir le monde de la peinture et du dessin que vous soyez débutant ou de niveau avancé.	Local de l'ANO	10 \$ session (septembre à décembre)
8	10h à 12h	Comité spectacle de Noël	Un spectacle de Noël vous intéresse, venez participer à son organisation.	Local de l'ANO	Gratuit
8	13h à 15h	Marche au Lac Leamay	Venez profiter des belles couleurs de l'automne ! **Stationnement gratuit à côté du restaurant le Saint-Éloi Café Bistro.	Lac Leamay	Gratuit
11	FERMÉ	FERMÉ	FERMÉ	FERMÉ	FERMÉ
12	13h à 15h	Tricot	Atelier de tricot pour tous les niveaux.	Local de l'ANO	Gratuit
13	13h à 15h	Activités libres	Apportez vos projets individuels et venez discutez avec vos pairs. N'oubliez pas d'apporter votre matériel. (Exemple : Diamond painting, dessin, peinture, etc.)	Local de l'ANO	Gratuit
14	10h à 12h	Parlure AVC Droit	Parlure est un programme d'ateliers pour les personnes aphasiques. Il comprend huit ateliers permettant de stimuler les habiletés langagières et la communication fonctionnelle. AVC dans l'hémisphère droit.	Local de l'ANO	Gratuit
15	13h à 15h	Club ANO Messieurs	Messieurs, venez participer à des activités entre gars pour gars.		
18	12h45 à 15h	Ciné-documentaire spécial TCC	Venez visionner un documentaire «Vivre sans souvenir» suivi d'une discussion de groupe.	Local de l'ANO	Gratuit
19	10h à 12h	Comité spectacle de Noël	Un spectacle de Noël vous intéresse, venez participer à son organisation.	Local de l'ANO	Gratuit
21	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
22	10h à 12h	Activités sur chaise	Venez vous exercer sur une chaise avec des exercices adaptés à vous.	Local de l'ANO	Gratuit
25	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 8 octobre à 16h.	Local de l'ANO	5 \$
26	13h à 15h	Initiation au théâtre	Atelier d'initiation au théâtre donnant la possibilité de découvrir et d'appréhender des techniques théâtrales.	Local de l'ANO	Gratuit
27	13h à 15h	Atelier Mémoire	Venez exercer votre mémoire avec les membres.	Local de l'ANO	Gratuit
28	10h à 12h	Parlure AVC Gauche	Parlure est un programme d'ateliers pour les personnes aphasiques. Il comprend huit ateliers permettant de stimuler les habiletés langagières et la communication fonctionnelle. AVC dans l'hémisphère gauche.	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
29	10h à 12h	Bingo costumé	Venez jouer au Bingo avec les membres de l'ANO tout en étant costumé. Prix pour les gagnants !	Local de l'ANO	2 \$