



ASSOCIATION DES
NEUROTRAUMATISÉS
Région de l'Ontario

Septembre 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>* Telle que recommandé par le gouvernement, si vous avez des symptômes s'apparentant avec la COVID-19. S'il vous plaît, rester à la maison.</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>1</p> <p>13h à 15h : Tricot </p>	<p>2</p> <p>10h à 12h: ANO Jardin  13h à 15h : Comité curling et inscription</p>	<p>3</p> <p>10h à 12h : Atelier de pleine conscience Thème : Communication Non-verbale </p>
<p>6</p> <p>Fête du Travail</p>	<p>7 </p> <p>13h à 15h : ANO Entraide Thème: Ton corps...sais-tu ce qu'il dit?</p>	<p>8 </p> <p>13h à 15h: Atelier Mémoire</p>	<p>9 </p> <p>13h à 15h: ANO Peinture (\$)</p>	<p>10 </p> <p>11h à 14h : Cueillette de pommes (\$) au Verger Wilmont</p>
<p>13 </p> <p>10h à 12h: P'tit café du lundi</p>	<p>14 </p> <p>10h à 12h : Marche au Lac Leamy</p>	<p>NOUVEAU! 15 </p> <p>13h à 15h : Activités libres</p>	<p>16 </p> <p>10h à 12h: ANO Jardin  13h à 15h: Dessin</p>	<p>NOUVEAU! 17 </p> <p>13h à 15h: Club ANO messieurs</p>
<p>20 </p> <p>13h à 15 h : Arrangements floraux (\$)</p>	<p>21 </p> <p>13h à 15h : Groupe de soutien</p>	<p>22 </p> <p>13h à 15h: Atelier Mémoire</p>	<p>23 </p> <p>13h à 15h: ANO Peinture (\$)</p>	<p>24 </p> <p>10h à 12h: Activités sur chaise PM : Fête 100% locale Situé sur la rue Eddie</p>
<p>NOUVEAU! 27 </p> <p>13h à 15h : Initiation au théâtre</p>	<p>28</p> <p>18h : Assemblée générale annuelle</p>	<p>29 </p> <p>13h à 15h: Comité Everest</p>	<p>30 </p> <p>10h à 12h: ANO Jardin  13h à 15h: Dessin</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 à 15h	Tricot	Atelier de tricot pour tous les niveaux dans l'optique d'habiller la rue Eddy pour la fête locale. (Yarn Bombing)	Local de l'ANO	Gratuit
2,16,30	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
2	13h à 15h	Comité Curling	Séance d'information et d'inscription pour la séance de curling 2021.	Local de l'ANO	Gratuit
3	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 : Communication Non-verbale	Local de l'ANO	Gratuit
6	FERMÉ	FERMÉ	FERMÉ	FERMÉ	FERMÉ
7	13h à 15h	ANO Entraide	Il s'agit d'un moment de partage entre les membres. Thème : Ton corps... sais-tu ce qu'il dit?	Local de l'ANO	Gratuit
8,22	13h à 15h	Atelier Mémoire	Venez exercer votre mémoire avec les membres.	Local de l'ANO	Gratuit
9,23	13h à 15h	ANO Peinture	Venez découvrir le monde de la peinture que vous soyez débutant ou de niveau avancé.	Local de l'ANO	10 \$ session (septembre à décembre)
10	11h à 14h	Cueillette de pommes Au Verger Wilmont	Venez à la cueillette de pommes avec les membres de l'ANO. Apportez votre dîner et de l'eau.	1155 Chemin Linda, Gatineau, QC J8M 1N1	À vos frais
13	10h à 12h	P'tit café du lundi	Venez participer à la causerie du lundi autour d'un bon café ! Journée d'accueil pour les nouveaux membres, la population et les organismes communautaires !	Local de l'ANO	Gratuit
14	10h à 12h	Marche au Lac Leamy	Venez profiter des belles couleurs de l'automne ! **Stationnement gratuit à côté du restaurant le Saint-Éloi Café Bistro.	Lac Leamy	Gratuit
15	13h à 15h	Activités libres	Apportez vos projets individuels et venez discuter avec vos pairs. N'oubliez pas d'apporter votre matériel. (Exemple : Diamond painting, dessin, peinture à numéro, etc.) N.B. Tout matériel apporté doit être rapporté à la maison.	Local de l'ANO	Gratuit
16,30	13h à 15h	ANO Dessin	Venez découvrir le monde du dessin. Vous y apprendrez diverses techniques via des vidéos Youtube.	Local de l'ANO	Gratuit
17	13h à 15h	Club ANO messieurs	Messieurs venez participer à des activités entre gars pour gars.		
20	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 10 septembre à 16h.	Local de l'ANO	5 \$
21	13h à 15h	Groupe de soutien	Venez partager en groupe vos expériences. Communiquez avec Rocksane Forget au poste 223 (groupe fermé).	Local de l'ANO	Gratuit
24	10h à 12h	Activités sur chaise	Venez vous exercer sur une chaise avec des exercices adaptés à vous.	Local de l'ANO	Gratuit
24	PM	Fête 100% locale	Venez admirer le beau travail de nos tricoteuses (Yarn Bombing) à la Fête 100% locale tout en encourageant les marchands locaux. Situé sur la rue Eddie.	Rue Eddie	Gratuit
27	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
28	18h	Assemblée générale annuelle	Assister à notre 31 ^{ème} assemblée générale annuelle.	Salle de Hull Volant	Gratuit
29	13h à 15h	Comité Everest	Venez participer à un comité Everest afin de prendre des décisions sur l'avenir du fonctionnement du groupe.	Local de l'ANO	Gratuit