



ASSOCIATION DES  
NEUROTRAUMATISÉS  
*Région de l'Ontario*

# Novembre 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 (Composez le 3 pour connaître la programmation)

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)








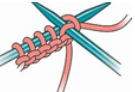










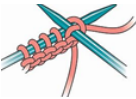


## LUNDI

## MARDI

## MERCREDI

## JEUDI

## VENDREDI

1	2	3	4	5
<p>10h à 12h: P'tit café du lundi </p> <p>Conférence interactive de L'APVDC (Association Personnes Vivant avec des Douleurs Chroniques)</p>	<p>10h à 12h : Café Aphasie </p>	<p>13h30 à 15h: Curling (\$) </p>	<p>10h à 12h : Parlure AVC Droit </p> <p>13h à 15h: ANO Peinture (\$) et dessin</p>	<p>10h à 12h: Atelier de pleine conscience </p>
<p>8</p> <p>10h à 12h: Activités sur chaise </p>	<p>9</p> <p>13h à 15h: ANO Entraide </p>	<p>10</p> <p>13h à 15h: Tricot </p>	<p>11</p> <p>13h à 15h : Club ciné-documentaire </p>	<p>12</p> <p>10h à 12h: Comité Activités </p>
<p>15</p> <p>10h à 12h : Atelier Mémoire </p>	<p>16</p> <p>13h à 15h : Activités libres ***Apportez votre matériel*** </p>	<p>17</p> <p>13h30 à 15h: Curling (\$) </p>	<p>18</p> <p>10h à 12h : Parlure AVC Gauche </p> <p>13h à 15h : ANO Peinture (\$) et dessin </p>	<p>19</p> <p>13h à 15h: Club ANO Messieurs </p>
<p>22</p> <p>13h à 15 h : Arrangements floraux (\$) </p>	<p>23</p> <p>13h à 15h: Groupe de soutien </p>	<p>24</p> <p>13h à 15h: Tricot </p>	<p>25</p>	<p>26</p> <p>13h à 15h : Comité Accueil </p>
<p>29</p> <p>10h à 12h : Marche au lac Leamy</p>	<p>30</p> <p>13h à 15h : Arts dramatiques </p>	<p>* Notez que vous devez vous inscrire <b>48 h</b> à l'avance à toutes nos activités. Ceci nous permettra de mieux planifier le déroulement <b>et le transport.</b></p>	<p>* Inscrivez-vous en composant le (819) 770-8804 p. 224 ou encore laissez un message. <b>MERCI À L'AVANCE !</b></p>	<p><b>* Tel que recommandé par le gouvernement, si vous avez des symptômes qui s'apparentent avec la COVID-19. S'il -vous- plaît, restez à la maison.</b></p>

Date	Heure	Activité	Description	Lieu	Coût
1	10h à 12h	P'tit café du lundi	Venez participer à la causerie du lundi autour d'un bon café. Conférence interactive de L'APVDC ( <i>Association Personnes Vivant avec des Douleurs Chroniques</i> ).	Local de l'ANO	Gratuit
2	10h à 12h	Café Aphasie	Activité exclusivement réservée aux personnes aphasiques. Venez boire un café tout en abordant des sujets qui vous intéressent pour stimuler la communication.	Local de l'ANO	Gratuit
3,17	13h30h 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 (octobre à décembre)
4	10h à 12h	Parlure AVC Droit	<i>Parlure</i> 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
4, 18	13h à 15h	ANO Peinture & dessin	Venez découvrir le monde de la peinture que vous soyez débutant ou de niveau avancé.	Local de l'ANO	10 \$ (septembre à décembre)
5	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.	Local de l'ANO	Gratuit
8	10h à 12h	Activités sur chaise	Programme de mise en forme adapté sur un rythme musical.	Local de l'ANO	Gratuit
9	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
10,24	13h à 15h	Tricot	Atelier de tricot pour tous les niveaux.	Local de l'ANO	Gratuit
11	13h à 15h	Club Ciné-documentaire	Visionnement d'un documentaire suivi d'une discussion de groupe.	Local de l'ANO	Gratuit
12	10h à 12h	Comité Activités	Impliquez-vous dans l'organisation des activités et la planification du calendrier.	Local de l'ANO	Gratuit
15	10h à 12h	Atelier Mémoire	Venez exercer votre mémoire avec les membres.	Local de l'ANO	Gratuit
16	13h à 15h	Activités libres	Apportez vos projets individuels et venez discutez avec vos pairs. <b>N'oubliez pas d'apporter votre matériel.</b> (Exemple : Diamond painting, dessin, peinture, etc.)	Local de l'ANO	Gratuit
18	10h à 12h	Parlure AVC Gauche	<i>Parlure</i> 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
19	13h à 15h	ANO Messieurs	Messieurs, venez participer à des activités entre gars pour gars.	Local de l'ANO	Gratuit
22	13h à 15h	Arrangements floraux	Venez confectionner vos arrangements floraux, apportez votre pot de 6 pouces maximum et vos ciseaux.	Local de l'ANO	(5\$)
23	13h à 15h	Groupe de soutien	Venez participer à un comité souhaitant favoriser l'intégration des membres et l'adaptation des services à la clientèle.	Local de l'ANO	Gratuit
25	10h à 12h	Comité Activités	Impliquez-vous dans l'organisation des activités et dans la planification du calendrier.	Local de l'ANO	Gratuit
26	10h à 12h	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	Marche au lac Leamy	Venez profiter du grand air dans un décor enchanteur.	Local de l'ANO	Gratuit
30	13h à 15h	Arts dramatiques	Atelier offrant l'opportunité de découvrir et d'appréhender les arts dramatiques.	Local de l'ANO	Gratuit