



ASSOCIATION DES
NEUROTRAUMATISÉS
Région de l'Ontarienais

Décembre 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 Site Internet : www.ano.ca



www.facebook.com/ano.ca





LUNDI



MARDI

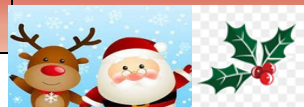
MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

<p>* Inscrivez-vous en composant le (819) 770-8804 p. 224 ou encore laissez un message.</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>13h30 à 15h : Curling </p>	<p>2</p>	<p>3</p> <p>10h à 12h : Atelier de pleine conscience </p>
<p>6</p> <p>10h à 12h : P'tit café du lundi </p> <p><i>Conférence de Marie-Pier Bouladier. Thèmes abordés : Lâcher-prise, résilience, acceptation, autonomie.</i></p>	<p>7</p> <p>13h à 15h : ANO Entraide </p>	<p>8</p> <p>13h à 15h : Tricot </p>	<p>9</p> <p>10h à 12h : Parlure </p> <p>13h à 15h : ANO Peinture et dessin </p>	<p>10</p> <p></p> <p>13h à 15h : Club ANO Messieurs</p>
<p>13</p> <p>10h à 12h : Café Aphasie </p> <p>13h à 15h : Comité Activités </p>	<p>14</p> <p>13h à 15h : Arts dramatiques </p>	<p>15</p>	<p>16</p> <p>12h à 15h : Dîner de Noël (50 personnes max-15 \$/pers.) </p>	<p>17</p> <p></p> <p>13h à 15h : Activités libres ***Apportez votre matériel***</p>
<p>20</p> <p></p> <p>13h à 15 h : Arrangements floraux(\$) <i>Invitée spéciale : Fleuriste Sylvie</i></p>	<p>21</p> <p>10h à 12h : ANO Vie Active </p> <p>13h à 15h : Groupe de soutien </p>	<p>22</p> <p>13h à 15h : Atelier Mémoire </p>	<p>23</p> <p>10h à 12h : À la recherche d'un mot </p> <p>13h à 15h : ANO Peinture et dessin </p>	<p>24</p> <p>Joyeux Noël À Tous </p>
<p></p>	<p>28 29 30</p> <p>Joyeux temps des fêtes</p>			<p></p>

Date	Heure	Activité	Description	Lieu	Coût incluant rabais
1	13h30 à 15h	Curling	Joute au Club de Curling des Collines. Venez vous amuser (groupe fermé).	104 Old Chelsea Road, Chelsea QC J9B 1J3	30 \$ / session (octobre à décembre)
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.	Local de l'ANO	Gratuit
6	10h à 12h	P'tit café du lundi	Conférence offerte par Marie-Pier Bouladier, militante engagée atteinte de paralysie cérébrale. Thèmes abordés: Lâcher-prise, résilience, acceptation, autonomie.	Local de l'ANO	Gratuit
7	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
8	13h à 15h	Tricot	Atelier de tricot pour tous les niveaux.	Local de l'ANO	Gratuit
9	10h à 12h	Parlure	Parlure est un programme d'ateliers pour les personnes aphasiques. Il comprend huit ateliers permettant de stimuler les habiletés langagières et la communication fonctionnelle.	Local de l'ANO	Gratuit
9-23	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)
10	13h à 15h	Club ANO Messieurs	Messieurs, venez participer à des activités pour gars entre gars.	Local de l'ANO	Gratuit
13	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
13	13h à 15h	Comité Activités	Impliquez-vous dans l'organisation des activités et la planification du calendrier.	Local de l'ANO	Gratuit
14	13h à 15h	Arts dramatiques	Ateliers offrant l'opportunité de découvrir et d'appréhender les arts dramatiques.	Local de l'ANO	Gratuit
16	12h à 15h	 Dîner de Noël 	Venez vous amuser en partageant un bon repas en compagnie des membres pour célébrer l'arrivée du temps des Fêtes ! ****Places limitées (Max. 50 personnes) Paiement requis lors de l'inscription. 15 \$ /personne. Date limite pour l'inscription : Vendredi 10 décembre, 16h00. ** Voir menu. *** Apportez votre preuve vaccinale (code QR).	Salle Hull Volant (entrée local de l'ANO)	15 \$/personne
17	13h à 15h	Activités libres	Apportez vos projets individuels et venez discuter avec vos pairs. *** Apportez votre matériel.*** (Exemple : Diamond painting, dessin, peinture, etc.)	Local de l'ANO	Gratuit
20	13h à 15h	Arrangements floraux <i>Invitée Spéciale : Fleuriste Sylvie</i>	Venez confectionner vos arrangements floraux, apportez votre pot (maximum 6 pouces), votre mousse et vos ciseaux. ***Date limite d'inscription et de paiement : Lundi 13 décembre à 16h00.	Local de l'ANO	5 \$
21	10h à 12h	ANO Vie Active	Programme de mise en forme sur un rythme musical.	Local de l'ANO	Gratuit
21	13h à 15h	Groupe de Soutien	Venez partager vos expériences en groupe. Communiquez avec Rocksane Forget (groupe fermé) au (819)-770-8804 poste 223.	Local de l'ANO	Gratuit
22	13h à 15h	Atelier Mémoire	Un excellent outil pour travailler vos méninges.	Local de l'ANO	Gratuit
23	10h à 12h	À la recherche d'un mot	À la recherche d'un mot est un programme d'ateliers pour les personnes aphasiques. Il comprend des ateliers permettant de stimuler les habiletés langagières et la communication fonctionnelle.	Local de l'ANO	Gratuit
24					



JOYEUSES FÊTES À TOUS !

