



ASSOCIATION DES  
NEUROTRAUMATISÉS  
*Région de l'Ontarien*

# Février 2022

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
* Tel que recommandé par le gouvernement, si vous avez des symptômes s'apparentant à la COVID-19, s'il vous plaît, veuillez rester à la maison.	1	2	3	4
7	8	9	10	11
14	15	16	17	18
21 10h à 12h: P'tit café du lundi Les retrouvailles 	22 13h à 15h: Groupe de soutien 	23	24 13h à 15h : Ciné-documentaire 	25
28 13h à 15h : Arrangements floraux (\$)			* Inscrivez-vous en composant le (819) 770-8804 p. 224, laissez un message vocal ou un courriel à <a href="mailto:activite@ano.ca">activite@ano.ca</a> .  <b>MERCI À L'AVANCE !</b>	Notez que vous devez vous inscrire <b>48 h</b> à l'avance à toutes nos activités. Ceci nous permet de mieux planifier le déroulement <b>et le transport.</b>

Date	Heure	Activité	Description	Lieu	Coût
21	10h à 12h	P'tit café du lundi Les retrouvailles	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
22	13h à 15h	Groupe de soutien	Venez partager en groupe vos expériences. Communiquez avec Yannick Bernier au poste 223 (groupe fermé).	Local de l'ANO	Gratuit
24	13h à 15h	Club ciné-documentaire	Visionnement d'un documentaire suivi d'une discussion de groupe.	Local de l'ANO	Gratuit
28	13h à 15h	Arrangements floraux	Venez confectionner vos arrangements floraux, apportez votre pot (maximum 6 pouces) et vos ciseaux. Extra de 2 \$ pour la mousse.	Local de l'ANO	<b>Bouquet 5 \$ Mousse 2 \$</b>



ASSOCIATION DES  
NEUROTRAUMATISÉS  
*Région de l'Ontarienais*

# Mars 2022

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)

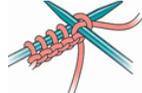
## LUNDI

## MARDI

## MERCREDI

## JEUDI

## VENDREDI

<p><b>* Notez que vous devez vous inscrire 48 h à l'avance à toutes nos activités. Ceci nous permet de mieux planifier le déroulement et le transport.</b></p>	<p>1</p> <p>10h à 12h : Café Aphasie</p> 	<p>2</p> <p>13h30 à 15h : Curling</p> 	<p>3</p> <p>13h à 15h: ANO Peinture (\$) et dessin</p> 	<p>4</p> <p>10h à 12h : Atelier de pleine conscience</p> 
<p>7</p> <p>10h à 12h: P'tit café du lundi</p> 	<p>8</p> <p>13h à 15h: ANO Entraide</p> 	<p>9</p> <p>13h à 15h : Parlure AVC</p> 	<p>10</p> <p>13h à 15h: Tricot</p> 	<p>11</p> <p>10h à 14h30 : Journée pyjama, tire d'érable et film</p> <p><b>**Tire d'érable 2 \$</b></p> 
<p>14</p> <p>10h à 12h : ANO Vie Active</p> 	<p>15</p> <p>13h à 15h : Ciné-documentaire</p> 	<p>16</p> <p>13h30 à 15h : Curling</p> 	<p>17</p> <p>13h à 15h: ANO Peinture (\$) et dessin</p> 	<p>18</p> <p>10h à 12h: Comité Activités</p> 
<p>21</p> <p>10h à 12h: Bricolage</p> 	<p>22</p> <p>13h à 15h: Groupe de soutien</p> 	<p>23</p> <p>13h à 15h : Marche au lac Leamy</p> 	<p>24</p> <p>13h à 15h: Club ANO Messieurs</p> 	<p>25</p> <p>10h à 12h: Atelier Mémoire</p> 
<p>28</p> <p>13h à 15h : Arrangements floraux de Pâques (\$)</p> 	<p>29</p> <p>13h à 15h : Arts dramatiques</p> 	<p>30</p> <p>13h30 à 15h : Curling</p> 	<p>31</p> <p>13h à 15h: ANO Peinture (\$) et dessin</p> 	<p><b>* Inscrivez-vous en composant le (819) 770-8804 p. 224, laissez un message vocal ou un courriel à <a href="mailto:activite@ano.ca">activite@ano.ca</a>.</b></p> <p><b>MERCI À L'AVANCE !</b></p>

Date	Heure	Activité	Description	Lieu	Coût
1	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
2,16,30	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 (mars et avril)
3,17,31	13h à 15h	ANO Peinture et dessin	Venez découvrir le monde de la peinture que vous soyez débutant ou de niveau avancé.	Local de l'ANO	10 \$ / session (mars, avril et mai)
4	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
7	10h à 12h	P'tit café du lundi	Venez participer à la causerie du lundi autour d'un bon café.	Local de l'ANO	Gratuit
8	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
9	13h à 15h	Parlure AVC	<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.	Local de l'ANO	Gratuit
10	13h à 15h	Tricot	Atelier de tricot pour tous les niveaux.	Local de l'ANO	Gratuit
11	10h à 14h30	Journée pyjama, tire d'érable et film	Venez profiter de cette journée de détente en bonne compagnie tout en regardant un film. Tire d'érable pour 2 \$.	Local de l'ANO	Tire d'érable 2 \$
14	10h à 12h	ANO Vie Active	Programme de mise en forme sur un rythme musical.	Local de l'ANO	Gratuit
15	13h à 15h	Ciné-documentaire	Visionnement d'un documentaire suivi d'une discussion de groupe.	Local de l'ANO	Gratuit
18	10h à 12h	Comité Activités	Impliquez-vous dans l'organisation des activités et la planification du calendrier.	Local de l'ANO	Gratuit
21	10h à 12h	Bricolage	Atelier de bricolage, venez exercer vos talents artisanaux.	Local de l'ANO	Gratuit
22	13h à 15h	Groupe de soutien	Venez partager en groupe vos expériences. Communiquez avec Yannick Bernier au poste 223 (groupe fermé).	Local de l'ANO	Gratuit
23	13h à 15h	Marche au lac Leamy	Venez profiter du grand air dans un décor enchanteur.	Local de l'ANO	Gratuit
24	13h à 15h	Club ANO Messieurs	Messieurs, venez participer à des activités entre gars pour gars.	Local de l'ANO	Gratuit
25	10h à 12h	Atelier Mémoire	Venez exercer votre mémoire avec les membres.	Local de l'ANO	Gratuit
28	13h à 15h	Arrangements floraux	Venez confectionner vos arrangements floraux, apportez votre pot de 6 pouces maximum et vos ciseaux. Extra de 2 \$ pour la mousse.	Local de l'ANO	Bouquet 5 \$ Mousse 2 \$
29	13h à 15h	Arts dramatiques	Atelier offrant l'opportunité de découvrir et d'appréhender les arts dramatiques.	Local de l'ANO	Gratuit