



ASSOCIATION DES
NEUROTRAUMATISÉS
Région de l'Ontario

Avril 2022

Heures d'ouverture : lundi au vendredi de 9h à 16h

115, boulevard Sacré-Cœur, bureau 01, Gatineau (Québec) J8X 1C5

Courriel : ano@ano.ca Site Internet : www.ano.ca

Téléphone : 819-770-8804 (Composez le 1 pour connaître la programmation)

 www.facebook.com/ano.ca

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENREDI

	<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 permet de mieux planifier le déroulement et le transport.*</p>		
<p>4</p> <p>10h à 12h: P'tit Café </p> <p>13h à 15h: Club de lecture </p>	<p>5</p> <p>10h à 12h: Comité Jardin </p> <p>13h à 15h: Groupe Entraide (groupe ouvert) </p>	<p>6</p> <p>13h à 15h: Tricot </p>	<p>7</p> <p>13h à 15h : ANO Peinture et dessin (\$) </p>	<p>8</p> <p>13h à 15h : Quilles Salle de quilles Anik (\$) </p>
<p>11</p> <p>13h à 15h: ANO Peinture et dessin (\$) </p>	<p>12</p> <p>10h à 12h: Atelier de pleine conscience</p> <p>13h à 15h: Confections de sucettes chocolatées  </p>	<p>13</p> <p>10h à 12h: Café Aphasie  </p> <p>13h30 à 15h: Curling (\$) </p>	<p>14</p> <p>10h à 14h : Chasse aux cocos de Jeannot  </p>	<p>15</p> <p>Fermé</p> <p>Vendredi Saint </p>
<p>18</p> <p>Fermé</p> <p>Lundi de Pâques </p>	<p>19</p> <p>10h à 12h : Atelier Mémoire </p> <p>13h à 15h: Groupe de soutien (groupe fermé) </p>	<p>20</p> 	<p>21</p> <p>10h à 14h: ANO Cabane à sucre (\$) **Places limitées** **Chemise à carreaux requise** </p>	<p>22</p> <p>10h à 14h: Ménage de printemps </p>
<p>25</p> <p>13h à 15h : Arrangements floraux (\$)   </p>	<p>26</p> <p>10h à 12h: ANO Jardin</p> <p>13h à 15h: Parlure </p>	<p>27</p> <p>13h à 15h: Atelier technologique </p>	<p>28</p> <p>10h à 12h : ANO Peinture et dessin (\$) </p> <p>13h à 15h: ANO Messieurs </p>	<p>29</p> <p>10h à 12h : Jeux de cartes/ Jeux de société en groupe </p>

Date	Heure	Activité	Description	Lieu	Coût
4	10h à 12h	P'tit café	Venez participer à la causerie du lundi autour d'un bon café !	Local de l'ANO	Gratuit
4	13h à 15h	Club de lecture	Venez vivre l'expérience d'un livre audio.	Local de l'ANO	Gratuit
5	10h à 12h	Comité Jardin	Impliquez vous dans l'organisation et la planification de l'ANO Jardin.	Local de l'ANO	Gratuit
5	13h à 15h	Groupe Entraide	Il s'agit d'un moment de partage entre les membres. Différents sujets seront apportés. (Groupe ouvert)	Local de l'ANO	Gratuit
6	13h à 15h	Tricot	Atelier de tricot pour tous les niveaux.	Local de l'ANO	Gratuit
7, 11	13h à 15h	ANO Peinture (\$)	Venez découvrir le monde de la peinture et du dessin que vous soyez débutant ou de niveau avancé.	Local de l'ANO	(10 \$ /session avril-juin)
8	13h à 15h	Quilles (\$)	Venez vous amuser à jouer aux quilles avec les membres. 975 Boul. St-Joseph, Gatineau QC J8Z 1W8.	Salle de quilles Anik	Aux frais des membres
12	10h à 12h	Atelier de pleine conscience	Atelier portant sur la pleine conscience. Un excellent moyen de gérer l'anxiété et apprendre à vivre le moment présent. Thème : communication positive.	Local de l'ANO	Gratuit
12	13h à 15h	Confections de sucettes chocolatées	Venez fabriquer vos propres chocolats de Pâques ! Il s'agit d'un excellent cadeau fait à la main.	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	13h30 à 15h	Curling (\$)	Joutes au Club de Curling des Collines. Venez vous amusez (groupe fermé). 104 Old Chelsea Road, Chelsea, QC, J9B1J3.	Curling des Collines	30 \$ /session
14	10h à 14h	Chasse aux Cocos de Jeannot	Dans les cocos de Jeannot se cachent une suite d'énigmes à résoudre et de défis à relever pour atteindre l'objectif ultime.	Local de l'ANO	Gratuit
19	10h à 12h	Atelier Mémoire	Travailler vos méninges et exercer votre mémoire sous toutes ses facettes sensorielles .	Local de l'ANO	Gratuit
19	13h à 15h	Groupe de soutien	Venez partager en groupe vos expériences. Communiquez avec Yannick Bernier, poste 223 (groupe fermé).	Local de l'ANO	Gratuit
21	10h à 14h	Cabane à sucre (\$)	L'équipe de l'ANO vous servira un brunch digne d'une cabane à sucre traditionnelle. Venez vous régaler ! Chanson-nier sur place. **Chemise à carreaux requise**.	Local de l'ANO	10 \$ /pers.
22	10h à 14h	Ménage de printemps	Venez nous aider à faire le ménage du printemps.	Local de l'ANO	Gratuit
25	13h à 15h	Arrangements floraux (\$)	Confection d'arrangements floraux. Des fleurs aux couleurs pastel ce mois-ci, dans la thématique de Pâques. Apportez votre pot, votre mousse et vos ciseaux. 5\$ requis pour confirmer votre inscription. Veuillez svp vous inscrire au plus tard le mardi 19 avril à 17h00.	Local de l'ANO	5 \$ fleurs 1 \$ mousse
26	10h à 12h	ANO Jardin	La parfaite occasion d'apprendre à jardiner ou de transmettre votre savoir-faire aux membres dans le superbe jardin communautaire de l'ANO. Un excellent moyen de relaxer et de diminuer les frais d'épicerie.	Jardin Reboul	Gratuit
26	13h à 15h	Parlure	Atelier destiné exclusivement aux personnes aphasiques. Parlure est un programme structuré, conçu pour stimuler les habiletés langagières et la communication fonctionnelle.	Local de l'ANO	Gratuit
27	13h à 15h	Atelier technologique	Atelier visant à outiller les membres avec l'utilisation des ordinateurs et des téléphones portables.	Local de l'ANO	Gratuit
28	10h à 12h	ANO Peinture (\$)	Venez découvrir le monde de la peinture et du dessin que vous soyez débutant ou de niveau avancé.	Local de l'ANO	(10 \$ /session avril-juin)
28	13h à 15h	ANO Messieurs	Messieurs, venez participer à des activités entre gars pour gars.	À déterminer	À déterminer
29	10h à 12h	Jeux de cartes/de société en groupe	Jeux de société en groupes (Atomes Crochus, On connaît la chanson, La classe de 5e, La Guerre des Clans etc..) et de cartes (poker, joker Rummy, bataille, le 8, Skip-Bo, Uno)	Local de l'ANO	Gratuit



ASSOCIATION DES
NEUROTRAUMATISÉS
Région de l'Ontarien

Mai 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 1 pour connaître la programmation)

Courriel : ano@ano.ca Site Internet : www.ano.ca

 www.facebook.com/ano.ca

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<p>2</p> <p>10h à 12h: P'tit Café</p> 	<p>3</p> <p>10h à 12h: ANO Jardin</p>  <p>13h à 15h: Groupe Entraide (groupe ouvert)</p> 	<p>4</p>  <p>13h à 15h: Cartes pour la fête des mères (\$)</p> 	<p>5</p> <p>11h à 14h : Dîner Échange (\$) "La Buena Déjeuner"</p> 	<p>6</p> <p>10h à 12h : Atelier de pleine conscience</p> 
<p>9</p>	<p>10</p> <p>10h à 12h: ANO Jardin</p> 	<p>11</p> <p>10h à 12h: Café Aphasie</p>  <p>13h à 15h : Boccia</p> 	<p>12</p> <p>13h à 15h: ANO Peinture et dessin (\$)</p> 	<p>13</p> <p>13h à 15h : Quilles Salle de quilles Anik (\$)</p> 
<p>16</p> <p>10h à 13h: Brunch au restaurant Bistro St-Éloi (\$) et marche au Lac Leamy</p> 	<p>17</p> <p>10h à 12h: ANO Jardin</p>  <p>13h à 15h: Groupe de Soutien (groupe fermé)</p> 	<p>18</p> <p>13h à 15h : ANO Peinture et dessin (\$)</p> 	<p>19</p> <p>13h à 15h: ANO Messieurs</p> 	<p>20</p> <p>10h à 12h: Atelier Mémoire</p> 
<p>23</p> <p>FERMÉ</p> <p>JOURNÉE NATIONALE DES PATRIOTES</p> 	<p>24</p> <p>10h à 12h: ANO Jardin</p> 	<p>25</p> <p>13h à 15h : Parlure</p> 	<p>26</p> <p>13h à 15h: ANO Peinture et dessin (\$)</p> 	<p>27</p> <p>10h à 15h: ANO Cocos (\$) et ANO Décors</p> 
<p>30</p> <p>10h à 12h : Club de lecture</p>  <p>13h à 15h: Arrangements floraux (\$)</p> 	<p>31</p> <p>10h à 12h: ANO Jardin</p>  <p>13h à 15h: Tricot</p> 		<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 permet de mieux planifier le déroulement et le transport.</p>

Date	Heure	Activité	Description	Lieu	Coût
2	10h à 12h	P'tit café	Venez participer à la causerie du lundi autour d'un bon café !	Local de l'ANO	Gratuit
3,10,17,24,31	10h à 12h	ANO Jardin	La parfaite occasion d'apprendre à jardiner ou de transmettre votre savoir-faire aux membres dans le superbe jardin communautaire de l'ANO. Un excellent moyen de relaxer et de diminuer les frais d'épicerie.	Jardin Reboul	Gratuit
3	13h à 15h	Groupe Entraide	Il s'agit d'un moment de partage entre les membres. Différents sujets seront apportés. (groupe ouvert)	Local de l'ANO	Gratuit
4	13h à 15h	Carte de la fête des mères	Venez fabriquer votre carte de la fête des mères.	Local de l'ANO	2 \$
5	11h à 14h	Dîner échange (\$) "La Buena Déjeuner"	Venez déguster un bon repas avec vos compères ! 1160 Bd Saint-Joseph #5, Gatineau, QC J8Z 1T3.	Restaurant La Buena	Aux frais des membres
6	10h à 12h	Atelier de pleine conscience	Atelier portant sur la pleine conscience. Un excellent moyen de gérer l'anxiété et apprendre à vivre le moment présent. Thème : communication positive.	Local de l'ANO	Gratuit
11	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
11	13h à 15h	Boccia	Venez découvrir cette activité pratiquée lors des jeux paralympiques.	Local de l'ANO	Gratuit
12,18, 26	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 (avril à juin)
13	13h à 15h	Quilles (\$)	Rejoignez les membres pour cette activité rassembleuse qui permet non seulement de vous amuser mais qui stimule aussi la coordination et le développement moteur. 975 Boul. St-Joseph, Gatineau QC J8Z 1W8.	Salle de Quilles Anik	Aux frais des membres
16	10h à 13h	Brunch au restaurant Saint-Éloi (\$) et Marche au Lac Leamy	Profitez de ce moment pour socialiser et manger un bon repas au restaurant le Saint-Éloi Café Bistro. 100 ,rue Atawe, Gatineau, QC, J8Y 6V8.	Restaurant Saint-Éloi	Aux frais des membres
17	13h à 15h	Groupe de soutien (groupe fermé)	Venez partager en groupe vos expériences. Communiquez avec Yannick Bernier poste 223 (groupe fermé).	Local de l'ANO	Gratuit
19	13h à 15h	ANO Messieurs	Messieurs, venez participer à des activités entre gars pour gars .	À déterminer	À déterminer
20	10h à 12h	Atelier Mémoire	Travailler vos méninges et exercer votre mémoire sous toutes ses facettes sensorielles .	Local de l'ANO	Gratuit
25	13h à 15h	Parlure	Atelier destiné exclusivement aux personnes aphasiques. Parlure est un programme structuré, conçu pour stimuler les habiletés langagières et la communication fonctionnelle.	Local de l'ANO	Gratuit
27	10h à 15h	ANO Cocos (\$) ANO Décors	Profitez de ce moment pour socialiser et manger un bon repas entre amis. Vous aurez ainsi de l'énergie afin de poursuivre la journée dans le but d'améliorer l'aspect des tables de l'ANO.	Local de l'ANO	Membre 6\$ / Non-membre 8\$
30	10h à 12h	Club de lecture	Venez vivre l'expérience d'un livre audio.	Local de l'ANO	Gratuit
30	13h à 15h	Arrangements floraux (\$)	Confection d'arrangements floraux. 5 \$ exigé pour confirmer votre inscription, au plus tard le mardi 1 mai à 17h00. Apportez votre pot, votre mousse et vos ciseaux.	Local de l'ANO	5 \$ fleurs 1 \$ mousse
31	13h à 15h	Tricot	Atelier de tricot pour tous les niveaux.	Local de l'ANO	Gratuit



ASSOCIATION DES
NEUROTRAUMATISÉS
Région de l'Ontario

Juin 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 1 pour connaître la programmation)

Courriel : ano@ano.ca Site Internet : www.ano.ca

 www.facebook.com/ano.ca

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<p>* 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.</p>	<p>* Inscrivez-vous en composant le (819) 770-8804 p. 224 ou encore laissez un message.</p>	<p>1</p> <p>13h à 15h : Comité Activités </p>	<p>2</p> <p>13h à 15h: ANO Peinture et dessin (\$) </p>	<p>3</p> <p>10h à 12h : Atelier de pleine conscience </p>
<p>6</p>	<p>7</p> <p>10h à 12h: ANO Jardin </p> <p>13h à 15h: Groupe Entraide (groupe ouvert) </p>	<p>8</p> <p>10h à 12h: Café Aphasie </p> <p>13h à 15h: Boccia </p>	<p>9</p> <p>11h à 14h : Dîner terrasse (\$) Au restaurant "La Station" </p>	<p>10</p> <p>10h à 12h: Atelier Mémoire </p>
<p>13</p> <p>10h à 14h: "Pensez vert!" Pique-nique et yoga  </p>	<p>14</p> <p>10h à 12h: ANO Jardin </p> <p>13h à 15h: Groupe de soutien </p>	<p>15</p> <p>13h à 15h: Carte de la fête des pères (\$) </p>	<p>16</p> <p>13h à 15h: ANO Peinture et dessin (\$) </p>	<p>17</p> <p>10h à 14h: Tournée gourmande à Chelsea (\$) </p>
<p>20</p> <p>10h à 12h: P'tit Café </p> <p>13h à 15h: Atelier technologique </p>	<p>21</p> <p>17h30: Assemblée Générale Annuelle de l'ANO </p>	<p>22</p> <p>13h à 15h: Peinture Collective </p>	<p>23</p> <p>13h à 15h: ANO Messieurs Mini-Putt Chelsea (\$)  </p>	<p>24</p> <p>Bonne Fête QUÉBEC </p>
<p>27</p> <p>13h à 15h: Arrangements floraux (\$) </p>	<p>28</p> <p>10h à 12h: ANO Jardin </p> <p>16h à 19h : BBQ (\$) </p>	<p>29</p> <p>13h à 15h: Parlure </p>	<p>30</p> <p>10h à 14h : Pique-nique à la plage Moussette </p>	

Date	Heure	Activité	Description	Lieu	Coût
1	13h à 15h	Comité Activités	Impliquez-vous dans l'organisation des activités et la planification du calendrier.	Local de l'ANO	Gratuit
2-16	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 (avril à juin)
3	10h à 12h	Atelier de pleine conscience	Atelier portant sur la pleine conscience. Un excellent moyen de gérer l'anxiété et apprendre à vivre le moment présent. Thème : communication positive.	Local de l'ANO	Gratuit
7-14--28	10h à 12h	ANO Jardin	La parfaite occasion d'apprendre à jardiner ou de transmettre votre savoir-faire aux membres dans le superbe jardin communautaire de l'ANO. Un excellent moyen de relaxer et de diminuer les frais d'épicerie.	Local de l'ANO	Gratuit
7	13h à 15h	Groupe Entraide	Il s'agit d'un moment de partage entre les membres. Différents sujets seront apportés. (Groupe ouvert)	Local de l'ANO	Gratuit
8	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
8	13h à 15h	Boccia	Venez découvrir cette activité pratiquée lors des jeux paralympiques.	Local de l'ANO	Gratuit
9	11h à 14h	Dîner Terrasse Restaurant La Station (\$)	Venez déguster un bon repas avec vos compères. 611, boul. St-Joseph, Gatineau QC J8Y 4A6.	Restaurant La Station	Aux frais des membres
10	10h à 12h	Atelier mémoire	Venez exercer votre mémoire avec les membres.	Local de l'ANO	Gratuit
13	10h à 14h	Pensez vert! Pique-nique et yoga	Faisons ensemble notre part pour l'environnement en ramassant les déchets et débris d'un espace vert de notre région pour ensuite pique-niquer et pratiquer le yoga dans cet endroit que nous aurons fais resplendir. 100 rue Gamelin, Gatineau, QC J8Y 1V9.	Domaine Fairview	Gratuit
14	13h à 15h	Groupe de soutien	Venez partager en groupe vos expériences. Communiquez avec Yannick Bernier (groupe fermé).	Local de l'ANO	Gratuit
15	13h à 15h	Carte de la fête des pères	Venez fabriquer votre propre carte de la fête des pères. Un beau cadeau unique à donner à cet être cher.	Local de l'ANO	2 \$
17	10h à 14h	Tournée gourmande à Chelsea (\$)	Venez découvrir quelques petites boutiques de la région et y déguster certaines de leurs spécialités 14, Chemin Scott, Chelsea, QC, J9B 1R5.	"La cigale"	Aux frais des membres
20	10h à 12h	P'tit café	Venez participer à la causerie du lundi autour d'un bon café !	Local de l'ANO	Gratuit
20	13h à 15h	Atelier technologique	Atelier visant à outiller les membres avec l'utilisation des ordinateurs et des téléphones portables.	Local de l'ANO	Gratuit
21	17h30	Assemblée Générale Annuelle	Assistez à notre 32ième assemblée générale annuelle.	Local de l'ANO (Salle Hull Volant)	Gratuit
22	13h à 15h	Peinture Collective	À la manière de ce que l'on connait et que l'on nomme couramment une "Paint night", tous les participants reproduisent le même tableau de peinture en se référant à un exemple à suivre par étapes.	Local de l'ANO	Gratuit
23	13h à 15h	ANO Messieurs	Une activité exclusivement réservée aux gars, par les gars, pour les gars, entre gars. Parties de mini-putt au Dunn-D's à Chelsea, 11 Ch. Notch, Chelsea, QC J9B 1G5.	Mini-Putt Dunn-D's	Aux frais des membres
27	13h à 15h	Arrangements floraux (\$)	Confection d'arrangements floraux. 5 \$ exigé pour confirmer votre inscription, au plus tard le mardi 21 juin à 17h00. Apportez votre pot, votre mousse et vos ciseaux.	Local de l'ANO	5 \$ Fleurs 1 \$ mousse
28	16h à 19h	BBQ (\$)	Venez souligner l'arrivée de l'été avec nous lors d'un souper BBQ. Inscription obligatoire requise, date limite le jeudi 23 juin 2022.	Local de l'ANO	8 \$ / membre 10 \$ / non membre
29	13h à 15h	Parlure	Atelier destiné exclusivement aux personnes aphasiques. Parlure est un programme structuré, conçu pour stimuler les habiletés langagières et la communication fonctionnelle.	Local de l'ANO	Gratuit
30	10h à 14h	Journée à la plage Moussette	Profitez d'un bon petit lunch au soleil en bonne compagnie sur la plage du parc Moussette. 361 boul. de Lucerne, Gatineau QC.	Parc Moussette	Gratuit