

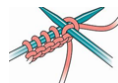
LUNDI

MARDI

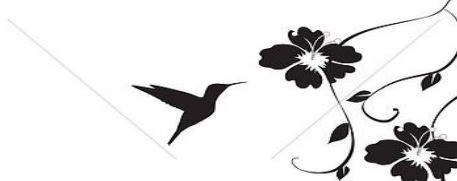
MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

	* Inscrivez-vous en composant le (819) 770-8804 p. 224 ou encore laissez un message. MERCI À L'AVANCE !	* 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.		
4 10h à 12h: P'tit café du lundi 	5 10h à 12h: ANO Jardin 	6 13h à 15h: Club de lecture 	7 11h à 13h: Dîner Échanges Restaurant "Le Forum" (\$) 	8 10h à 11h30: ANO Transformation Fermé PM
11 10h à 14h : Musée de la nature (\$)   	12 10h à 12h: Café Aphasie  13h à 15h: Tricot 	13 13h à 15h: Confections de bijoux (\$) 	14 10h30 à 13h30 : Jeux de plage et pique-nique au Lac Leamy 	15 Fermé PM
18 13h à 15h: Arrangements floraux (\$) 	19 10h à 12h: ANO Jardin  13h à 15h : Groupe de soutien (groupe fermé) 	20 13h à 15h : Argile à modeler 	21 11h à 14h: ANO Karaoké et Gourmandises (\$) 	22 10h à 11h30: Séance de méditation extérieure  Fermé PM
25 13h à 15h: Club de lecture 	26 10h à 12h: ANO Coco au restaurant "La creppa" (\$)	27 13h à 15h: Parlure 	28 10h à 12h: Atelier Mémoire 	29 Fermé PM

Date	Heure	Activité	Description	Lieu	Coût
4	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
5-19	10h à 12h	ANO Jardin	Venez jardiner au jardin Reboul ! Un bon moment pour apprendre et échanger nos connaissances sur l'agriculture en milieu urbain.	Jardin Reboul	Gratuit
6-25	13h à 15h	Club de lecture	Venez vivre l'expérience d'un livre audio.	Local de l'ANO	Gratuit
7	11h à 13h	Dîner Échanges restaurant ``Le Forum`` (\$)	Profitez de ce moment pour socialiser et déguster un bon repas au restaurant le Forum, situé sur le bord de la rivière des Outaouais sur Jacques-Cartier. Piste cyclable accessible. 815 Rue Jacques-Cartier, Gatineau, QC, J8T 2W2	815 Jacques-Cartier J8T 2W2	Aux frais des membres (\$)
8	10h à 11h30	ANO Transformation	Travaillons ensemble dans le but d'améliorer l'aspect visuel des tables de l'ANO.	Local de l'ANO	Gratuit
11	10h à 14h	Musée de la nature (\$)	Allons explorer les merveilles de la nature au cœur d'un milieu enrichissant autant sur le plan visuel que culturel.	240 McLeod St. Ottawa, ON K2P 2R1	Aux frais des membres (\$)
12	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
12	13h à 15h	Tricot	Atelier de tricot pour tous les niveaux.	Local de l'ANO	Gratuit
13	13h à 15h	Confections de bijoux (\$)	Une activité pour les amateurs de bijoux, venez faire les vôtres !	Local de l'ANO	Gratuit 1er bijou 2,50 \$ et + pour extra
14	10h30 à 13h30	Jeux de plage et pique-nique au Lac Leamy	Venez profiter de l'extérieur ! Apportez votre repas, eau et crème solaire! 100 Rue Atawe, Gatineau, QC, J8Y 6V8.	100 Rue Atawe, Gat, QC, J8Y 6V8	Gratuit
18	13h à 15h	Arrangements floraux (\$)	Confection d'arrangements floraux. Apportez votre pot, votre mousse si vous en avez et vos ciseaux. 5\$ requis pour confirmer votre inscription. Veuillez svp vous inscrire au plus tard le mardi 12 juillet 2022 avant 16h.	Local de l'ANO	5 \$ + 2 \$/ bloc de 3 oasis
19	13h à 15h	Groupe de soutien (groupe fermé)	Venez partager en groupe vos expériences. Communiquez avec David Duguay au poste 223 (groupe fermé).	Local de l'ANO bureau 114	Gratuit
20	13h à 15h	Argile à modeler (\$)	Un atelier visant à travailler la motricité fine.	Local de l'ANO	Aux frais des membres (\$)
21	11h à 14h	ANO Karaoké et gourmandises	Emparez-vous du micro pour voler la vedette de vos chansons préférées! Au menu: fondue au chocolat, un verre de mousseux non-alcoolisé, croustilles et friandises. Dîner pizza.	Local de l'ANO	5 \$
22	10h à 11h30	Séance de méditation extérieure	Venez découvrir les bienfaits de la méditation. Un excellent moyen de vivre le moment présent et de diminuer le stress et l'anxiété.	Local de l'ANO	Gratuit
26	10h à 12h	ANO Coco au restaurant "La Creppa" (\$)	Venez déjeuner entre amis! (\$) 106 Bd Gréber, Gatineau, QC, J8T 3P8	106 Bd Gréber, Gat, QC, J8T 3P8	5\$
27	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
28	10h à 12h	Atelier Mémoire	Travaillez vos méninges et exercez votre mémoire sous toutes ses facettes sensorielles .	Local de l'ANO	Gratuit

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
1 10h à 12h: P'tit café du lundi 	2 10h à 12h :ANO Jardin 	3 13h à 15h : ANO Transformation	4 13h à 15h: Mini-Putt Dunn D's et crème glacée (\$) 	5 10h à 11h30 : Comité Activités  Fermé PM
8 13h à 15h: Atelier « Apprenons à nous connaître » 	9 10h à 12h : Café Aphasie 	10 13h à 15h : Club de lecture 	11 13h à 15h : ANO Peinture et Dessin 	12 Fermé PM
15 	16 10h à 12h : ANO Jardin  13h à 15h: Atelier Technologique 	17 13h à 15h: Zumba 	18 11h à 13h: Dîner–Échanges Restaurant «Le Pirate» (\$) 	19 10h à 11h30: Jeux de cartes et de société  Fermé PM
22 13h à 15h : Confections de bijoux (\$) 	23 13h à 15h: Groupe de soutien (groupe fermé) 	24 13h à 15h : Parlure 	25 10h à 12h : Atelier Mémoire 	26 Fermé PM
29 13h à 15h: Arrangements floraux (\$) 	30 10h à 12h: ANO Jardin  13h à 15h : Tricot 	31 13h à 15h: Marche au Lac Leamy 	* Inscrivez-vous en composant le (819) 770-8804 p. 224 ou encore laissez un message. MERCI À L'AVANCE !	* 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.

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 !	Local de l'ANO	Gratuit
2-16-30	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	ANO Transformation	Travaillons ensemble dans le but d'améliorer l'aspect visuel des tables de l'ANO.	Local de l'ANO	Gratuit
4	13h à 15h	Mini-Putt Dunn– D's et crème glacée (\$)	Parties de mini-putt au Dunn-D's à Chelsea, 11 Ch. Notch, Chelsea, QC J9B 1G5. Savourez ensuite une délicieuse crème glacée!	11 Ch. Notch, Chelsea, QC J9B 1G5.	Aux frais des membres (\$)
5	10h à 11h30	Comités d'activités	Impliquez-vous dans l'organisation des activités et la planification du calendrier.	Local de l'ANO bureau 114	Gratuit
8	13h à 15h	Atelier ``Apprenons à nous connaître''	Création d'une affiche à l'aide des illustrations de journaux et de revues de tout genre pour se décrire en images.	Local de l'ANO	Gratuit
9	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
10	13h à 15h	Club de lecture	Venez vivre l'expérience d'un livre audio.	Local de l'ANO	Gratuit
11	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	Gratuit
16	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
17	13h à 15h	Zumba	Séance de mise en forme adaptée sur un rythme musical.	Local de l'ANO	Gratuit
18	11 à 13h	Dîner-Échanges- Restaurant «Le Pirate» (\$)	Profitez de ce moment pour socialiser en savourant un bon repas. 1067 rue Jacques-Cartier, Gat, J8T 2W3.	1067 rue Jacques-Cartier, Gat, J8T 2W3.	Aux frais des membres (\$)
19	10h à 11h30	Jeux de cartes et de société	Plusieurs jeux seront à votre disposition. Servez-vous!	Local de l'ANO	Gratuit
22	13h à 15h	Confection de bijoux(\$)	Création de bijoux avec l'assistance de Mme Manon Bertrand, membre de l'ANO et spécialiste en la matière qui sera sur place pour vous guider.	Local de l'ANO	Gratuit 1er bijou 2,50 \$ et + pour extra
23	13h à 15h	Groupe de soutien (groupe fermé)	Venez partager en groupe vos expériences. Communiquez avec David Duguay au poste 223 (groupe fermé).	Local de l'ANO bureau 114	Gratuit
24	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
25	10h à 12h	Atelier Mémoire	Travaillez vos méninges et exercez votre mémoire sous toutes ses facettes sensorielles .	Local de l'ANO	Gratuit
29	13h à 15h	Arrangements floraux (\$)	Confection d'arrangements floraux. 5\$ + 2\$ par bloc de 3 oasis est exigé pour confirmer votre inscription, au plus tard le mardi le 23 août à 17h00. N'oubliez pas d'apporter votre pot et vos ciseaux.	Local de l'ANO	5 \$ + 2 \$/ bloc de 3 oasis
30	13h à 15h	Tricot	Atelier de tricot pour tous les niveaux.	Local de l'ANO	Gratuit
31	13h à 15h	Marche au Lac Leamy	Prenez le temps de profitez de la nature lors d'une ballade en plein air dans un paysage enchanteur.	100 Rue Atawe, Gat, QC, J8Y 6V8.	Gratuit