

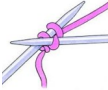
LUNDI

MARDI

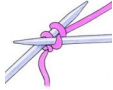
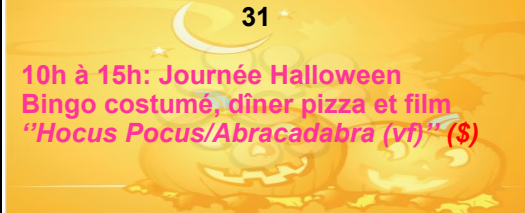
MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

* Notez que vous devez vous inscrire 48 h à l'avance à toutes les activités. Cela nous permettra de mieux planifier le déroulement et le transport.*	* Inscrivez-vous en composant le (819) 770-8804 p. 224 ou laissez-nous un message.*		1 11h à 13h: Dîner Échanges (\$) (Restaurant La Drave) 	2 10h à 11h30: Café aphasie  Fermé PM
5 FERMÉ FÊTE DU TRAVAIL	6 10h à 12h: Atelier Mémoire  13h à 15h: Groupe d'entraide (groupe ouvert) 	7 Réunion d'équipe pour employés 13h à 15h: Tricot 	8 10h à 12h: ANO Peinture et Dessin (\$)  13h à 15h: Pique-nique et séance de relaxation Parc des Cèdres 	9 10h à 12h: Aide à l'écriture (groupe fermé)  13h à 15h: Comité Anniversaires 
12 10h à 12h: P'tit café du lundi  13h à 15h: Exposition d'art à la Maison de la Culture 	13 10h à 12h: ANO Jardin  13h à 15h: Séance d'information et d'inscription Curling 	14 Réunion d'équipe pour employés 13h à 15h: Marche au Lac Leamy 	15 Épluchette de blé d'inde De 16h à 19h Membre: 8 \$ Non-membre: 10 \$ Activité extérieure seulement 	16 9h à 12h: Bénévolat Soupe populaire de Hull  13h à 15h: Mini Putt Dunn D's (\$) 
19 10h à 12h: Club de lecture  13h à 15h: Ciné-Documentaire "Notre planète#1- Une seule planète; les mondes gelés" 	20 10h à 12h: Journée d'information pour la Cuisine collective (groupe sera fermé) 13h à 15h: Groupe de soutien (groupe fermé) 	21 Réunion d'équipe toute la journée (entrée de données)	22 10h30 à 13h: Cueillette de pommes Verger Croque-Pomme et Pique-Nique(\$) 	23 9h à 12h: Recettes de pommes (\$) 13h à 15h: Parlure 
26 10h à 12h: Célébrons les Anniversaires  13h à 15h: Arrangements Floraux (\$) 	27 10h à 12h: ANO Jardin  13h à 15h: Quilles Salle Anik (\$) 	28 Réunion d'équipe pour employés 13h à 15h : Atelier technologique 	29 10h à 12h: Zumba  13h à 15h: ANO Messieurs Billard au Terminus (\$) 	30 10h à 12h: Aide à l'écriture (groupe fermé) 

Date	Heure	Activité	Description	Lieu	Coût incluant rabais
1	11h à 13h	Dîner Échanges (\$)	Venez déguster un bon repas avec vos compères ! Restaurant: La Drave ; 195 rue Bellehumeur, Gatineau QC J8T 6G3	La Drave	Aux frais des membres (\$)
2	10h à 11h30	Café Aphasie	Activité exclusivement réservée aux personnes aphasiques. Discutez de sujets divers pour stimuler la communication.	Local de l'ANO	Gratuit
6	10h à 12h	Atelier mémoire	Travaillez vos méninges et exercer votre mémoire sous toutes ses facettes sensorielles .	Local de l'ANO	Gratuit
6	13h à 15h	Groupe d'Entraide (groupe ouvert)	Moment de partage entre les membres. Différents sujets seront abordés. Communiquez avec David Duguay au poste 223.	Local de l'ANO	Gratuit
7	13h à 15h	Tricot	Atelier de tricot pour tous les niveaux.	Local de l'ANO	Gratuit
8	10h à 12h	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/ sept à déc.
8	13h à 15h	Pique-nique relaxation Parc des Cèdres	Apportez votre repas et vos chaises. Nourriture accessible au restaurant au besoin. Parc des Cèdres 15 Rue Raoul-Roy	Parc des Cèdres	Gratuit
9-30	10h à 12h	Aide à l'écriture (groupe fermé).	Atelier visant la pratique de l'écriture sous plusieurs types d'exercices. Conçu pour les personnes aphasiques.	Local de l'ANO	Gratuit
9	13h à 15h	Comité anniversaires	Impliquez-vous dans la planification des célébrations d'anniversaires des membres pour le mois courant.	Local de l'ANO	Gratuit
12	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
12	13h à 15h	Exposition d'art Maison de la Culture	Artiste(s) exposant des œuvres uniquement conçues avec de matériaux recyclés 855 boul. la Gappe. J8T 8H9	Maison de la Culture	Gratuit
13-27	10h à 12h	ANO Jardin	Venez jardiner au jardin Reboul ! Apprentissage et échanges de connaissances sur l'agriculture en milieu urbain.	Jardin Reboul	Gratuit
13	13h à 15h	Séance d'information Curling	Séance d'information et d'inscription pour la séance de curling 2022-23.	Local de l'ANO	Gratuit
14	13h à 15h	Marche au Lac Leamy	Venez profiter des belles couleurs de l'automne !**Stationnement gratuit au 100, rue Atawe, Gatineau, QC, J8Y 6V8.	Lac Leamy	Gratuit
15	16h à 19h	Épluchette de blé d'inde (\$)	Venez déguster de bons épis de blé d'inde avec la grande famille de l'ANO.	Local de l'ANO	Membre:8\$/Non-membre:10\$
16	9h à 12h	Bénévolat Soupe populaire de Hull	Vous voulez vous impliquer dans votre communauté. Rejoignez-nous au 297 Bd des Allumettières, Gatineau, QC J8X 2S7	Soupe Pop. Hull	Gratuit
16	13h à 15h	Mini-Putt Dunn D's (\$)	Parties de mini-putt au Dunn-D's. Savourez ensuite une délicieuse crème glacée! 11 Ch. Notch, Chelsea, QC J9B 1G5.	Dunn D's, Chelsea	Aux frais des membres (\$)
19	10h à 12h	Club de lecture	Venez vivre l'expérience d'un livre audio.	Local de l'ANO	Gratuit
19	13h à 15h	Ciné-documentaire	" Notre planète" Épisode #1– "Une seule planète ; les mondes gelés".	Local de l'ANO	Gratuit
20	10h à 12h	Informations Cuisine collective	Participation obligatoire à cette journée d'information afin de participer à la cuisine collective. (groupe fermé)	Local de l'ANO	Gratuit
20	13h à 15h	Groupe de Soutien	Venez partager en groupe vos expériences. Communiquez avec David Duguay au poste 223. (groupe fermé).	Local de l'ANO	Gratuit
22	10h30 à 13h	Cueillette de pommes et pique-nique (\$)	Venez cueillir de délicieuses pommes et ensuite déguster un bon repas. Apportez vos chaises de parterre et votre repas. 20 Montée Berndt, Lochaber-Partie-Ouest QC J0X 3B0	Verger Croque-pomme	Aux frais des membres (\$)
23	9h à 12h	Recettes de pommes (\$)	Transformation de pommes. Un moyen agréable de vous préparer des recettes, et ce, en bonne compagnie.	Local de l'ANO	Aux frais des membres (\$)
23	13h à 15h	Parlure	Atelier destiné aux personnes aphasiques. Programme structuré, conçu pour stimuler les habiletés langagières et la communication fonctionnelle.	Local de l'ANO	Gratuit
26	10h à 12h	Célébrons les anniversaires	Les membres dont l'anniversaire est en septembre seront célébrés. Ouvert à tous. Inscriptions requises pour les fêtés .	Local de l'ANO	Gratuit
26	13h à 15h	Arrangements floraux (\$)	Confection d'arrangements floraux. Apportez votre pot, et votre mousse. 5\$ requis pour confirmer votre inscription, au plus tard le mardi 20 septembre 2022 avant 16h.	Local de l'ANO	5\$ fleurs /2\$ mousse
27	13h à 15h	Quilles (\$)	Venez vous amusez! Deux parties seront jouées. Salle de quilles Anik, 75 boul. St-Joseph. (entrée à l'arrière du bâtiment)	Salle Anik	Aux frais des membres (\$)
28	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
29	10h à 12h	Zumba	Séance de mise en forme adaptée sur un rythme musical.	Local de L'ANO	Gratuit
29	13h à 15h	ANO Messieurs— Terminus (\$)	Une activité exclusivement réservée aux gars, entre gars. 84C, rue Jean-Proulx Gat., QC. J8Z 1W1	Billard Terminus	Aux frais des membres (\$)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
3 10h à 12h: P'tit café du lundi (Visio-Conférence REEI) 13h à 15h: Comité Anniversaires  	4 10h à 12h: Atelier Mémoire 13h à 15h: Groupe d'entraide (groupe ouvert)  	5 Réunion d'équipe pour employés 13h à 15h: Tricot 	6 11h à 13h : Diner-Échanges au St-Hubert (\$) 	7 10h à 12h: Café aphasie 13h à 15h: ANO Peinture et dessin (\$)  
10 Fermé Joyeuse Action de grâce 	11 10h à 12h: Aide à l'écriture (groupe fermé) 13h à 15h: ANO Jardin - Fermeture  	12 Réunion d'équipe pour employés 13h30 à 15h: Curling (\$) 	13 11h à 15h: Cueillette de citrouilles Potager Eardley (\$) 	14 9h à 12h: Bénévolat Soupe populaire de Hull 13h à 15h: Parlure  
17 10h à 12h: P'tit café spécial TCC 13h à 15h: Club de lecture 	18 10h à 12h: Création de chandelles (\$) 13h à 15h : Groupe de soutien (groupe fermé)  	19 Réunion d'équipe toute la journée (entrée de données)	20 12h à 14h: Dîner spaghetti pour la semaine TCC (\$) 	21 10h à 12h: Aide à l'écriture (groupe fermé) 13h à 15h: Comité de Noël  
24 10h à 12h: Ciné - documentaire "Notre planète #2 -Les jungles et les eaux côtières" 13h à 15h: Arrangements Floraux (\$)  	25 10h à 12h: Planification Cuisine collective (groupe fermé) 13h à 15h: ANO Peinture Collective (\$)  	26 Réunion d'équipe pour employés 13h30 à 15h: Curling (\$) 	27 10h à 12h: Création en papier mâché thème Halloween 13h à 15h: Célébrons les anniversaires  	28 10h à 15h: Cuisine collective (\$) (groupe fermé) 
31 10h à 15h: Journée Halloween Bingo costumé, dîner pizza et film "Hocus Pocus/Abracadabra (vf)" (\$) 			* 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. * Inscrivez-vous en composant le (819) 770-8804 p. 224

Octobre 2022

Notez que vous devez vous inscrire 48h à l'avance à toutes nos activités.

Ceci nous permettra de mieux planifier le déroulement.

*** Inscrivez-vous en composant le 819 770-8804 p. 224 ou encore laissez un message.**

Date	Heure	Activité	Description	Lieu	Coût
3	10h à 12h	P'tit café du lundi	Conférence sur le REEI (Régime Enregistré d'Épargne Invalidité). 10h30 à 11h30.	Local de l'ANO	Gratuit
3	13h à 15h	Comité Anniversaires	Impliquez-vous dans la planification des célébrations d'anniversaires des membres pour le mois courant.	Local de l'ANO	Gratuit
4	10h à 12h	Atelier mémoire	Travaillez vos méninges et exercez votre mémoire sous toutes ses facettes sensorielles.	Local de l'ANO	Gratuit
4	13h à 15h	Groupe d'Entraide	Moment de partage entre les membres. Différents sujets seront abordés. Communiquez avec David Duguay poste 223.	Local de l'ANO	Gratuit
5	13h à 15h	Tricot	Atelier de tricot pour tous les niveaux.	Local de l'ANO	Gratuit
6	11h à 13h	Dîner Échanges (\$)	Venez déguster un bon repas avec vos compères ! Restaurant : St-Hubert de Gatineau, 357 Bd Maloney Ouest J8P 3W1	St-Hubert	Aux frais des membres (\$)
7	10h à 12h	Café Aphasie	Activité exclusivement réservée aux personnes aphasiques. Discutez de sujets divers pour stimuler la communication.	Local de l'ANO	Gratuit
7-25	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/ sept à déc.
11-21	10h à 12h	Aide à l'écriture (groupe fermé)	Atelier visant la pratique de l'écriture sous plusieurs types d'exercices. Conçu pour les personnes aphasiques.	Local de l'ANO	Gratuit
11	13h à 15h	ANO Jardin –Fermeture	Fermeture du jardin communautaire pour la saison.	Jardin Reboul	Gratuit
12-26	13h30 à 15h	Curling (\$)	Joutes au Club de Curling des Collines. Venez vous amuser (groupe fermé). 104 Old Chelsea Road, Chelsea, J9B 1J3.	Club de Curling	Montant à déterminer
13	11h à 15h	Cueillette de citrouilles (\$)	Venez cueillir vos citrouilles avec les membres de l'ANO. 398 chemin Eardley, Aylmer, QC, J9J 2Y9.	Potager Eardley	Aux frais des membres (\$)
14	9h à 12h	Bénévolat Soupe populaire de Hull	Vous voulez vous impliquer dans votre communauté. Rejoignez-nous à la Soupe populaire de Hull. 297 Bd des Allumettières, Gatineau, QC J8X 2S7	Soupe Populaire Hull	Gratuit
14	13h à 15h	Parlure	Atelier destiné aux personnes aphasiques. Programme structuré, conçu pour stimuler les habiletés langagières et la communication fonctionnelle.	Local de l'ANO	Gratuit
17	10h à 12h	P'tit café spécial TCC	Venez participer à la causerie ayant comme thématique les TCC autour d'un bon café !	Local de l'ANO	Gratuit
17	13h à 15h	Club de lecture	Venez vivre l'expérience d'un livre audio.	Local de l'ANO	Gratuit
18	10h à 12h	Création de chandelles (\$)	Faites preuve de créativité en confectionnant une chandelle.	Local de l'ANO	5\$
18	13h à 15h	Groupe de Soutien	Venez partager en groupe vos expériences. Communiquez avec David Duguay au poste 223. (groupe fermé).	Local de l'ANO	Gratuit
20	12h à 14h	Dîner spaghetti spécial TCC (\$)	Venez partager un bon repas entre pairs à l'occasion de la semaine nationale des traumatisés crâniens.	Local de l'ANO	8\$
21	13h à 15h	Comité Noël	Impliquez-vous dans la planification, l'organisation et la préparation du party de Noël de l'ANO.	Local de l'ANO	Gratuit
24	10h à 12h	Ciné-documentaire	Notre planète—Épisode #2 " Les jungles et les eaux côtières"	Local de l'ANO	Gratuit
24	13h à 15h	Arrangements Floraux (\$)	Confection d'arrangements floraux. Apportez votre pot, et votre mousse. 5\$ requis pour confirmer votre inscription, au plus tard le mardi 18 octobre 2022 avant 16h.	Local de l'ANO	5\$ fleurs / 2\$ bloc 3 mousses
25	10h à 12h	Planification cuisine collective (\$)	Participez à la planification de la cuisine collective (groupe fermé).	Local de l'ANO	Aux frais des membres (\$)
27	10h à 12h	Création en papier mâché Thème Halloween	Laissez aller votre créativité en bricolant des œuvres en papier mâché sur le thème de l'Halloween.	Local de l'ANO	Gratuit
27	13h à 15h	Célébrons les anniversaires	Les membres dont l'anniversaire est en octobre seront soulignés. Ouvert à tous. Inscriptions requises pour les fêtes	Local de l'ANO	Gratuit
28	10h à 15h	Cuisine collective (groupe fermé)	Venez cuisiner en bonne compagnie et repartez avec vos petits plats ! Un bon moyen de bien manger à petit prix. (\$)	Local de l'ANO	Aux frais des membres (\$)
31	10h à 15h	Journée Halloween (\$)	Bingo d'Halloween costumé, dîner pizza et Film d'épouvante "Hocus Pocus" (vf) "Abracadabra" (\$)	Local de l'ANO	7\$



ASSOCIATION DES
NEUROTRAUMATISÉS
Région de l'Ontario

Novembre 2022

Heures d'ouverture : lundi au vendredi de 9h à 16h
Des jeux libres et une table de billard sont à votre disposition durant nos heures

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



Animé par David
Animé par Danie
Animé par Jessica
Animé par Josée
Animé par l'équipe

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

* Inscrivez-vous en composant le (819) 770-8804 p. 224 ou encore laissez un message. MERCI À L'AVANCE !	1 10h à 12h: ANO Peinture et dessin (\$) 13h à 15h: Groupe d'entraide (groupe ouvert)	2 Réunion d'équipe pour employés 13h à 15h: Tricot	3 10h à 12h: Atelier mémoire 13h à 15h: Confection de bijoux (\$)	4 10h à 12h: Comité Anniversaires 13h à 15h: Aide à l'écriture (groupe fermé)
7 10h à 12h: P'tit café 13h à 15h: Zumba	8 11h à 13h30: Dîner Échanges Banco-Bistro (\$) 14h à 15h : Comité de Noël	9 Réunion d'équipe pour employés 13h30 à 15h: Curling (\$)	10 10h à 12h: Marche au lac Leamy 13h à 15h: Peinture Collective (\$)	11 10h à 12h: Café aphasie 13h à 15h: Karaoké
14 10h à 12h: Club de lecture 13h à 15h: Atelier technologique	15	16	17 10h à 12h: Piscine (\$ / Gratuit avec carte d'accès) 13h à 15h : Comité groupe Jeunesse	18 9h à 12h: Bénévolat Soupe populaire de Hull 13h à 15h: Aide à l'écriture (groupe fermé)
21 13h à 15h: Célébrons les Anniversaires	22 10h à 12h: Planification Cuisine collective (groupe fermé) 13h à 15h: Exposition Maison de la Culture	23 Réunion d'équipe pour employés 13h30 à 15h: Curling (\$)	24 10h à 15h: Cuisine collective (\$) (Groupe fermé)	25 10h à 12h : Atelier "Apprenons à nous connaître" 13h à 15h: "Les bienfaits du rire"
28 10h à 12h: Ciné- documentaire "Notre planète" #3-Des déserts aux prairies et les eaux profondes" 13h à 15h: Arrangements floraux (\$)	29 10h à 12h: ANO Peinture et dessin (\$) 13h à 15h : Groupe de soutien (groupe fermé)	30 Réunion d'équipe pour employés 13h à 15h: Parlure		

Novembre 2022

Notez que vous devez vous inscrire 48 h à l'avance à toutes nos activités.

Ceci nous permettra de mieux planifier le déroulement.

*** Inscrivez-vous en composant le 819 770-8804 p. 224 ou encore laissez un message.**

Date	Heure	Activité	Description	Lieu	Coût incluant rabais
1-29	10h à 12h	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 /sept. à déc.
1	13h à 15h	Groupe d'Entraide (groupe fermé)	Moment de partage entre les membres. Différents sujets seront abordés. Communiquez avec David Duguay au poste 223.	Local de l'ANO	Gratuit
2	13h à 15h	Tricot	Atelier de tricot pour tous les niveaux.	Local de l'ANO	Gratuit
3	10h à 12h	Atelier Mémoire	Travaillez vos méninges et exercer votre mémoire sous toutes ses facettes sensorielles.	Local de l'ANO	Gratuit
3	13h à 15h	Confection de bijoux (\$)	Il s'agit d'un moment de partage entre les membres. Différents sujets seront abordés.	Local de l'ANO	2 \$ par bijou
4	10h à 12h	Comité Anniversaires	Impliquez-vous dans la planification des célébrations d'anniversaires des membres pour le mois courant.	Local de l'ANO	Gratuit
4-18	13h à 15h	Aide à l'écriture (groupe fermé)	Atelier visant la pratique de l'écriture sous plusieurs types d'exercices.	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
7	13h à 15h	Zumba	Séance de mise en forme adaptée sur un rythme musical.	Local de l'ANO	Gratuit
8	11h à 13h	Dîner-Échanges (\$)	Venez déguster un bon repas avec vos compères. Restaurant: Banco-Bistro 1 boul. du Casino 3e étage, 2e étage, J8Y 6W3	Banco-Bistro	Aux frais des membres (\$)
8	14h à 15h	Comité de Noël	Impliquez-vous dans l'organisation du party de Noël de l'ANO. Installation du sapin de Noël de l'ANO.	Local de l'ANO	Gratuit
9-23	13h30 à 15h	Curling (\$)	Joutes au Club de Curling des Collines. Venez vous amuser (groupe fermé). 104 Old Chelsea Road, Chelsea, QC, J9B1J3.	Club de Curling	Montant à déterminer (\$)
10	10h à 12h	Marche au Lac Leamy	**Stationnement gratuit à côté du restaurant le Saint-Éloi Café Bistro. 100 rue Atawe, Gatineau, QC, J8Y 6V8.	Lac Leamy	Gratuit
10	13h à 15h	ANO Peinture Collective (\$)	Tous les participants reproduisent le même tableau de peinture en se référant à un exemple à suivre par étapes.	Local de l'ANO	3\$
11	10h à 12h	Café Aphasie	Activité exclusivement réservée aux personnes aphasiques. Discutez de sujets divers pour stimuler la communication.	Local de l'ANO	Gratuit
11	13h à 15h	Karaoké	Emparez-vous du micro pour voler la vedette de vos chansons préférées!	Local de l'ANO	Gratuit
14	10h à 12h	Club de lecture	Venez vivre l'expérience d'un livre audio.	Local de l'ANO	Gratuit
14	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	10h à 12h	Piscine - Bain libre (\$)	Profitez des bienfaits thérapeutiques de la baignade, pour vous rafraîchir et vous détendre. Centre Sportif de Gatineau.	850 bl. La Gappe	Aux frais des membres (\$)
17	13h à 15h	Comité Groupe Jeunesse	Impliquez-vous dans l'organisation des activités destinées aux membres âgés entre 18 et 45 ans.		
18	9h à 12h	Bénévolat Soupe populaire de Hull	Opportunité de bénévolat pour les membres. Organisation des produits alimentaires. 297 Boul. des Allumettières, J8X 2S7	Soupe Pop. Hull	Gratuit
21	13h à 15h	Célébrons les anniversaires	Les membres dont l'anniversaire est en novembre seront soulignés. Ouvert à tous. Inscriptions requises pour les fêtes.	Local de l'ANO	Gratuit
22	10h à 12h	Planification Cuisine collective (\$)	Participez à la planification de la cuisine collective (groupe fermé).	Local de l'ANO	Aux frais des membres (\$)
22	13h à 15h	Exposition maison de la culture	Artiste(s) exposant des œuvres uniquement conçues avec de matériaux recyclés. 855 boul. la Gappe, Gat, Qc, J8T 8H9	Maison de la Culture	Gratuit
24	10h à 15h	Cuisine collective (groupe fermé)	Venez cuisiner en bonne compagnie et repartez avec vos petits plats ! Un bon moyen de bien manger à petit prix. (\$)	Local de l'ANO	Aux frais des membres (\$)
25	10h à 12h	“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
25	13h à 15h	“Les bienfaits du rire”	Le rire réduit le stress et l'anxiété, facilite le sommeil, améliore la mémoire et les capacités intellectuelles.	Local de l'ANO	Gratuit
28	10h à 12h	Ciné-documentaire	“Notre planète” Épisode #3 -Des déserts aux prairies et les eaux profondes”.	Local de l'ANO	Gratuit
28	13h à 15h	Arrangements floraux (\$)	Confection d'arrangements floraux. Apportez votre pot, et votre mousse. Inscription au plus tard le 22 novembre, 16h.	Local de l'ANO	5\$ fleurs/ 2\$ bloc 3 mousses
29	13h à 15h	Groupe de Soutien	Venez partager en groupe vos expériences. Communiquez avec David Duguay au poste 223. (groupe fermé).	Local de l'ANO	Gratuit
30	13h à 15h	Parlure	Atelier destiné aux personnes aphasiques. Programme structuré, conçu pour stimuler les habiletés langagières et la communication fonctionnelle.	Local de l'ANO	Gratuit



ASSOCIATION DES
NEUROTRAUMATISÉS
Région de l'Ontario

Décembre 2022

Heures d'ouverture : lundi au vendredi de 9h à 16h
Des jeux libres et une table de billard sont à votre disposition durant nos heures d'ouverture.

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

	Animé par David
	Animé par Danie
	Animé par Jessica
	Animé par Josée
	Animé par l'équipe

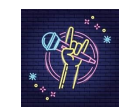
LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

* Inscrivez-vous en composant le (819) 770-8804 p. 224 ou encore laissez un message.	* 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.*		1 10h à 12h : Déjeuner Échanges (\$) (Méli/Ottavio)  13h à 15h: Ciné-documentaire "Notre planète #4- L'eau douce et les forêts" 	2 9h à 12h: Bénévolat Soupe populaire de Hull  13h à 15h: Comité Anniversaires 
5 10h à 12h: P'tit café du lundi  13h à 15h: Confection de bijoux (\$) 	6 10h à 12h: Planification Cuisine collective (groupe fermé)  13h à 15h: Groupe d'entraide (groupe ouvert) 	7 Réunion d'équipe pour employés 13h à 15h: Curling (\$) 	8 10h à 15h: Cuisine collective (\$) (groupe fermé) 	9 10h à 12h: Café aphasie  13h à 15h: Célébrons les anniversaires 
12 10h à 12h: Comité Activités  13h à 15h: Raquette et chocolat chaud au Lac Leamy (\$) 	13 10h à 12h: Atelier mémoire  13h à 15h: Ciné-Documentaire "Notre planète #5 -Dans les coulisses" 	14 Réunion d'équipe pour employés 13h à 15h: Aide à l'écriture (groupe fermé) 	15 10h à 12h: ANO Peinture et Dessin (\$)  13h à 15h: Karaoké de Noël 	16 11h à 15h: Dîner de Noël (\$) Date limite d'inscription 2 décembre, 16h
19 10h à 12h: Carte de Noël  13h à 15h: Arrangements Floraux (\$) 	20 11h à 13h : Dîner de Noël au Rôtisserie Scores-Groupe jeunesse 13h à 15h: Groupe de soutien (groupe fermé) 	21 Réunion d'équipe pour employés 13h à 15h: Recettes de Noël 	22 10h à 12h: Activité de Noël - Échange cadeaux (\$)  13h à 15h: Parlure 	23 10h à 12h : Film de Noël Le Grincheux en pyjama 
Joyeuses Fêtes 26 Fermé	27	28	29	30

Date	Heure	Activité	Description	Lieu	Coût incluant rabais
1	10h à 12h	Déjeuner-Échanges	Venez déguster un bon repas avec vos compères. Restaurant: Ottavio 56 Bd Gréber A, Gatineau, QC J8T 3P8	Ottavio	Aux frais des membres (\$)
1	13h à 15h	Ciné-documentaire	"Notre planète" Épisode #4— "L'eau douce et les forêts".	Local de l'ANO	Gratuit
2	9h à 12h	Bénévolat Soupe populaire de Hull	Opportunité de bénévolat pour les membres. Organisation des produits alimentaires. 297 Boul. des Allumettières, Gatineau, Qc, J8X 2S7	Soupe Pop. Hull	Gratuit
2	13h à 15h	Comité Anniversaires	Impliquez-vous dans la planification des célébrations d'anniversaires des membres pour le mois courant.	Local de l'ANO	Gratuit
5	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	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	2\$ par bijou
6	10h à 12h	Planification Cuisine collective (\$)	Participez à la planification de la cuisine collective (groupe fermé).	Local de l'ANO	Gratuit
6	13h à 15h	Groupe d'Entraide (groupe fermé)	Moment de partage entre les membres. Différents sujets seront abordés. Communiquez avec David Duguay ext. 223.	Local de l'ANO	Gratuit
7	13h 30 à 15h	Curling (\$)	Joutes au Club de Curling des Collines. Venez vous amuser (groupe fermé). 104 Old Chelsea Road, Chelsea, QC, J9B1J3.	Club de Curling	Montant à déterminer
8	10h à 15h	Cuisine collective (groupe fermé)	Venez cuisiner en bonne compagnie et repartez avec vos petits plats ! Un bon moyen de bien manger à petit prix. (\$)	Local de l'ANO	Aux frais des membres (\$)
9	10h à 12h	Café Aphasie	Impliquez-vous dans la planification, l'organisation et la préparation du party de Noël de l'ANO .	Local de l'ANO	Gratuit
9	13h à 15h	Célébrons les anniversaires	Les membres dont l'anniversaire est en décembre seront soulignés. Ouvert à tous. Inscriptions requises pour les fêtes.	Local de l'ANO	Gratuit
12	10h à 12h	Comité Activités	Impliquez-vous dans la planification des célébrations d'anniversaires des membres pour le mois courant.	Local de l'ANO	Gratuit
12	13h à 15h	Raquette et chocolat chaud (\$)	**Stationnement gratuit à côté du restaurant le Saint-Éloi Café Bistro. 100, rue Atawe, Gatineau, QC, J8Y 6V8.	Lac Leamy	Aux frais des membres (\$)
13	10h à 12h	Café Aphasie	Activité exclusivement réservée aux personnes aphasiques. Discutez de sujets divers pour stimuler la communication.	Local de l'ANO	Gratuit
13	13h à 15h	Ciné-documentaire	"Notre planète" Épisode #5— <i>Dans les coulisses</i> ".	Local de l'ANO	Gratuit
14	13h à 15h	Aide à l'écriture (groupe fermé).	Atelier visant la pratique de l'écriture sous plusieurs types d'exercices.	Local de l'ANO	Gratuit
15	10h à 12h	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 /sept. à déc.
15	13h à 15h	Karaoké de Noël	Emparez-vous du micro pour voler la vedette de vos chansons préférées!	Local de l'ANO	Aux frais des membres (\$)
16	11h à 15h	Dîner de Noël (\$)	Venez célébrer le temps des Fêtes en compagnie des membres de l'ANO et du personnel. Ouvert à tous. Plaisir garanti!!	Hull Volant	À déterminer (\$)
19	10h à 12h	Cartes de Noël	Les membres dont l'anniversaire est en novembre seront soulignés. Ouvert à tous. Inscription requises pour les fêtes.	Local de l'ANO	Gratuit
19	13h à 15h	Arrangements floraux (\$)	Confection d'arrangements floraux. Apportez votre pot, et votre mousse Inscription au plus tard le 13 décembre, 16h.	Local de l'ANO	5\$ fleurs / 2\$ mousses
20	11h à 13h	Dîner de Noël du Groupe Jeunesse (\$)	Repas en compagnie des membres du Groupe Jeunesse de l'ANO. Restaurant Rôtisserie Scores de Gatineau. 1000 Boulevard Maloney Ouest, Gatineau J8T 3R6	Rôtisserie Scores	Aux frais des membres (\$)
20	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	Gratuit
21	13h à 15h	Recettes de Noël	Venez cuisiner des biscuits de Noël en bonne compagnie. Sucrez-vous le bec et gâtez vos proches pendant les fêtes!	Local de l'ANO	Gratuit
22	10h à 12h	Activité de Noël échange de cadeaux (\$)	Échange de cadeaux entre les membres pour célébrer Noël. Cadeau mixte d'une valeur approximative de 15\$.	Local de l'ANO	Aux frais des membres (\$)
22	13h à 15h	Parlure	Atelier destiné aux personnes aphasiques. Programme structuré, conçu pour stimuler les habiletés langagières et la communication fonctionnelle.	Local de l'ANO	Gratuit
23	10h à 12h	Film de Noël "Le Grincheux" en pyjama	Visionnement du film de Noël "Le Grincheux" dans le confort de votre pyjama!	Local de l'ANO	Gratuit