



ASSOCIATION DES  
NEUROTRAUMATISÉS  
Région de l'Ontario

# Janvier 2023

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)

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

## LUNDI

## MARDI

## MERCREDI

## JEUDI

## VENDREDI

									
<p>9</p> <p>10h à 12h: P'tit café du lundi </p> <p>13h à 15h: Bricolage de bois et d'argile </p>		<p>10</p> <p>10h à 12h: Planification cuisine collective </p> <p>13h à 16 h : Boccia </p>		<p>11</p> <p>Réunion d'équipe pour employés</p> <p>13h à 15h: Café Aphasie </p>		<p>12</p> <p>10h à 12h: Tricot et couture </p> <p>13h à 15h: Peinture collective (\$) </p>		<p>13</p> <p>10h à 15h: Cuisine collective (\$) </p>	
<p>16</p> <p>10h à 12h : Aide à l'écriture </p> <p>13h à 15h: Atelier technologique </p>		<p>17</p> <p>10h à 12h: ANO Coco (\$) </p> <p>13h à 15h: Session Info voyage </p>		<p>18</p> <p>10h à 12h: À la recherche d'un mot</p> <p>13h à 15h: Zoothérapie (\$) </p>		<p>19</p> <p>10h à 12h: Atelier Mémoire </p> <p>13h à 15h: ANO Messieurs – Quilles Salle Anik (\$) </p>		<p>20</p> <p>10h à 12h: Évasion musicale, méditation et gestion de stress </p> <p>13h à 15h: Ciné-documentaire "Le don d'organes" </p>	
<p>23</p> <p>10h à 12h: P'tit café du lundi </p> <p>13h à 15h : Arrangements floraux (\$) </p>		<p>24</p> <p>10h à 12h: Chantons ensemble </p> <p>13h à 15h: Groupe de Soutien (groupe ouvert sur admission) </p>		<p>25</p> <p>Réunion d'équipe pour employés</p> <p>13h30 à 15h: Curling (\$) </p>		<p>26</p> <p>10h à 12h: ANO Peinture et dessin </p> <p>13h à 15h : Groupe Jeunesse - L'As du jeu (\$) </p>		<p>27</p> <p>Rencontre d'équipe pour employés</p> <p>FERMÉ</p>	
<p>30</p> <p>10h à 12h: Lecture animée </p> <p>13h à 15h: Célébrons les anniversaires </p>		<p>31</p> <p>10h à 12h: Les formations Bergeron "La confiance en soi" </p> <p>18h30 à 20h: Proches aidants </p>		<p></p> <p></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>*Inscrivez-vous en composant le (819) 770-8804 p. 224 ou encore laissez un message.*</p>	

Date	Heure	Activité	Description	Lieu	Coût
9,23	10h à 12h	P'tit café du lundi	Venez participer à la causerie du lundi autour d'un bon café ! Journée d'accueil pour les nouveaux membres.	Local de l'ANO	Gratuit
9	13h à 15h	Bricolage de bois et d'argile	Confection d'objets et de décorations de votre choix avec du bois recyclé et de l'argile colorée. Des modèles seront à votre disposition pour vous inspirer.	Local de l'ANO	Gratuit
10	10h à 12h	Planification Cuisine collective	Choisissez les plats qui seront préparés lors de la cuisine collective en fonction des rabais de la semaine. (groupe fermé).	Local de l'ANO	Gratuit
10	13h à 15h	Boccia	Venez découvrir cette activité pratiquée lors des jeux paralympiques.	Local de l'ANO	Gratuit
11	13h à 15h	Café Aphasie	Activité exclusivement réservée aux personnes aphasiques. Discutez de sujets divers pour stimuler la communication.	Local de l'ANO	Gratuit
12	10h à 12h	Tricot et couture	Atelier de tricot pour tous les niveaux. Création de signets en tissu faits à la main et à la machine à coudre.	Local de l'ANO	Gratuit
12	13h à 15h	Peinture collective(\$)	Tous les participants peignent le même tableau en suivant des étapes.	Local de l'ANO	5\$
13	10h à 15h	Cuisine collective(\$)	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
16	10h à 12h	Aide à l'écriture	Atelier visant la pratique de l'écriture sous plusieurs types d'exercices.	Local de l'ANO	Gratuit
16	13h à 15h	Atelier technologique	Venez apprendre à utiliser des outils pour faciliter la communication.	Local de l'ANO	Gratuit
17	10h à 12h	ANO CoCo(\$)	Brunch à l'ANO! Profitez de ce moment pour socialiser et manger un bon repas entre amis. <b>Paiement requis sur place.</b>	Local de l'ANO	8\$
17	13h à 15h	Session Info Voyage	Session d'information à propos du voyage qui aura lieu pour les membres en fin de saison estivale 2023.	Local de l'ANO	Gratuit
18	10h à 12h	À la recherche d'un mot	Ateliers visant à mettre en pratique des stratégies qui vous aideront à trouver les mots plus rapidement.	Local de l'ANO	Gratuit
18	13h à 15h	Zoothérapie(\$)	Venez vous changer les idées en compagnie d'animaux! Chiens, lapins et cochons d'Inde seront là pour se faire flatter.	Local de l'ANO	5\$
19	10h à 12h	Atelier Mémoire	Travaillez vos méninges et exercez votre mémoire sous toutes ses facettes sensorielles.	Local de l'ANO	Gratuit
19	13h à 15h	ANO Messieurs - Quilles(\$)	Messieurs, venez jouer au quilles exclusivement entre gars. <a href="#">Salle de quilles Anik 975 Boul. St-Joseph Gat. QC, J8Z 1W8.</a>	975 Boul. St-Joseph	Aux frais des membres
20	10h à 12h	Évasion musicale et méditation	Atelier portant sur la pleine conscience de soi, du corps et de l'esprit.	Local de l'ANO	Gratuit
20	13h à 15h	Ciné-documentaire "Le don d'organes"	Portant sur le sujet du don d'organes et du processus complexe de transplantation.	Local de l'ANO	Gratuit
23	13h à 15h	Arrangements floraux(\$)	Venez confectionner vos arrangements floraux, apportez votre pot (maximum 6 pouces) et vos ciseaux. <b>Inscription obligatoire Date limite d'inscription et de paiement le 17 janvier à 16h.</b>	Local de l'ANO	10\$ +2\$ /bloc d'Oasis
24	10h à 12h	Chantons ensemble	Venez chanter avec vos pairs sur des mélodies de votre choix. Bon ou mauvais chanteur, tout le monde est admis!	Local de l'ANO	Gratuit
24	13h à 15h	Groupe de Soutien	Venez partager en groupe vos expériences. Communiquez avec David Duguay au poste 223 (groupe sur admission).	Local 114 de l'ANO	Gratuit
25	13h30 à 15h	Curling (\$)	Joutes au Club de Curling des Collines. Venez vous amuser (groupe fermé). <a href="#">104 Old Chelsea Road, Chelsea, J9B 1J3.</a>	104 Ch. Old Chelsea	Aux frais des membres
26	10h à 12h	ANO Peinture (\$) et dessin	Venez découvrir le monde de la peinture que vous soyez débutant ou de niveau avancé.	Local de l'ANO	3\$ par toile
26	13h à 15h	Groupe Jeunesse - L'As des jeux	Un bon moment en compagnie du groupe jeunesse (18 à 45 ans) L'As des jeux est le spécialiste du jeu de société en Outaouais! <a href="#">325. boul. Gréber Unité E-1B . Gat. QC, J8T 8J3.</a>	<a href="#">L'As des jeux 325 Gréber unit E1B</a>	Aux frais des membres
30	10h à 12h	Lecture animée	Venez donner la réplique à vos camarades et découvrir l'histoire de pièces de théâtre.	Local de l'ANO	Gratuit
30	13h à 15h	Célébrons les anniversaires	Les membres dont l'anniversaire est en mars seront soulignés. Les fêtés du mois doivent nous aviser de leur présence.	Local de l'ANO	Gratuit
31	10h à 12h	Les formations Bergeron "La confiance en soi"	Ateliers portant sur la confiance en soi offert par Michel Laroche, animateur-conférencier des Formations Bergeron, cours de relations humaines autrefois connu sous le nom de Sylva Bergeron— <i>Institut de la Culture personnelle du Québec.</i>	Local de l'ANO	Gratuit
31	18h30 à 20h	Proches aidants	Exclusivité pour les proches aidants. Venez prendre du temps pour vous en échangeant avec des gens qui vivent la même réalité que vous. Partage et entraide seront au rendez-vous. Communiquez avec David Duguay au poste 223.	Local de l'ANO	Gratuit



ASSOCIATION DES  
NEUROTRAUMATISÉS  
*Région de l'Ontarien*

# Février 2023

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)

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

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<p>* Inscrivez-vous en composant le (819) 770-8804 p. 224 ou encore laissez un message.</p> <p><b>MERCI À L'AVANCE !</b></p>	<p>* Notez que vous devez vous inscrire <b>48 h</b> à l'avance à toutes nos activités. Ceci nous permettra de mieux planifier le déroulement <b>et le transport.</b></p>	<p><b>1</b></p> <p>Réunion d'équipe pour employés</p> <p>13h à 15h : Café Aphasie </p>	<p><b>2</b></p> <p>10h à 14h : Journée pyjama, jeux en groupe et film romantique (<i>The note book, PS: I love you</i>). Apportez votre repas! </p>	<p><b>3</b></p> <p>10h à 15h: Levée de fonds pour voyage </p> <p></p>
<p><b>6</b></p> <p>10h à 12h: P'tit café du lundi </p> <p>13h à 15h: Chocolats de St-Valentin(\$)</p>	<p><b>7</b></p> <p>10h à 12h : Chantons Ensemble (Chants d'amour) </p> <p>13h à 15h: Création chandelles St-Valentin (\$) </p>	<p><b>8</b></p> <p>Réunion d'équipe pour employés</p> <p>13h30 à 15h: Curling (\$) </p>	<p><b>9</b></p> <p>10h à 12h: Peinture collective thème St-Valentin (\$) </p> <p>13h à 15h: Confections de bijoux St-Valentin (\$) </p>	<p><b>10</b></p> <p>10h à 12h: Cartes de St-Valentin </p>
<p><b>13</b></p> <p>13h à 15 h : Arrangements floraux St-Valentin (\$) </p>	<p><b>Dîner St-Valentin 11h à 15h &amp; Danse pour tous (\$) Date limite d'inscription Mardi 7 février 16h</b> </p>	<p><b>15</b></p> <p>Réunion d'équipe pour employés</p> <p>13h à 15h : Zoothérapie (\$) </p>	<p><b>16</b></p> <p>10h à 12h : Bouffe et Budget </p> <p>13h à 15h: Boccia </p>	<p><b>17</b></p> <p>10h à 12h: ANO Peinture et dessin (\$) </p> <p>13h à 15h : Aide à l'écriture </p>
<p><b>20</b></p> <p>10h à 12h: Lecture animée </p> <p>13h à 15h: Tricot et couture </p>	<p><b>21</b></p> <p>10h à 12h : Planification cuisine collective</p> <p>13h à 15h: Groupe de Soutien (groupe sur admission) </p>	<p><b>22</b></p> <p>Réunion d'équipe pour employés</p> <p>13h à 15h: Quilles Salle Anik(\$) </p>	<p><b>23</b></p> <p>10h à 12h : Atelier Mémoire </p> <p>13h à 15h : Méditation &amp; yoga</p>	<p><b>24</b></p> <p>10h à 15h: Cuisine collective (\$) </p>
<p><b>27</b></p> <p>10h à 12h: À la recherche d'un mot</p> <p>13h à 15h: Célébrons les anniversaires </p>	<p><b>28</b></p> <p>10h à 12h : Les formations Bergeron "Le pouvoir de la pensée positive" </p> <p>18h30 à 20h: Proches aidants </p>			

Date	Heure	Activité	Description	Lieu	Coût
1	13h à 15h	Café Aphasie	Activité exclusivement réservée aux personnes aphasiques. Discutez de sujets divers pour stimuler la communication.	Local de l'ANO	Gratuit
2	10h à 14h	Journée pyjama et films romantiques	Une belle journée dans la simplicité et l'amusement. Films <i>The Note Book</i> et <i>PS: I love you</i> . <b>Apportez votre dîner froid.</b>	Local de l'ANO	Gratuit
3	10h à 15h	Levée de fonds	Participer à la collecte de fonds qui permettra aux membres de réduire les frais du voyage prévu pour août 2023.	À déterminer	Gratuit
6	10h à 12h	P'tit café du lundi	Venez participer à la causerie du lundi autour d'un bon café ! Journée d'accueil pour les nouveaux membres.	Local de l'ANO	Gratuit
6	13h à 15h	Chocolats de St-Valentin (\$)	Chocolat + St-Valentin une histoire d'amour! MIAMM!	Local de l'ANO	5\$
7	10h à 12h	Chantons ensemble (Chants d'amour)	Chantez avec vos pairs sur des mélodies de votre choix. Bon ou mauvais chanteur, chef d'orchestre tout le monde est admis!	Local de l'ANO	Gratuit
7	13h à 15h	Création de chandelles St-Valentin (\$)	Faites preuve de créativité en confectionnant une chandelle. Beau cadeau à offrir à votre douce moitié.	Local de l'ANO	5\$
8	13h30 à 15h	Curling(\$)	Joutes au Club de Curling des Collines. Venez vous amuser (groupe fermé). <a href="#">104 Old Chelsea Road, Chelsea, J9B 1J3.</a>	<a href="#">104 chemin Old Chelsea</a>	Aux frais des membres
9	10h à 12h	Peinture Collective de St-Valentin(\$)	Tous les participants peignent le même tableau en suivant des étapes. Tableau inspiré du thème de la St-Valentin.	Local de l'ANO	5\$
9	13h à 15h	Confection de bijoux St-Valentin(\$)	Venez faire vos propres bijoux en compagnie de Manon Bertrand, spécialiste en la matière. Idéal comme cadeau à offrir.	Local de l'ANO	2\$ pour 1
10	10h à 12h	Cartes de St-Valentin	Venez confectionner vos propres cartes de Saint-Valentin, petite attention à un être cher.	Local de l'ANO	Gratuit
13	13h à 15h	Arrangements floraux St-Valentin (\$)	Venez confectionner vos arrangements floraux, apportez votre pot (maximum 6 pouces) et vos ciseaux. <b>Inscription obligatoire. Date limite d'inscription et de paiement le 7 février à 16h.</b>	Local de l'ANO	10 \$ 2\$ /bloc d'Oasis
14	11h à 15h	Dîner St-Valentin (\$)	Partagez un bon repas romantique en compagnie de l'être cher, suivi d'une danse ouverte à tous.	Local de l'ANO	12\$
15	13h à 15h	Zoothérapie(\$)	Venez vous changer les idées en compagnie d'animaux! Chiens, lapins et cochons d'Inde seront là pour se faire flatter.	Local de l'ANO	5\$
16	10h à 12h	Bouffe et budget	Visant à aider les membres dans la conception d'un budget réel en fonction de leurs revenus et de leurs besoins.	Local de l'ANO	Gratuit
16	13h à 15h	Boccia	Venez découvrir cette activité pratiquée lors des jeux paralympiques.	Local de l'ANO	Gratuit
17	10h à 12h	ANO Peinture (\$) et dessin	Venez découvrir le monde de la peinture que vous soyez débutant ou de niveau avancé.	Local de l'ANO	3\$ par toile
17	13h à 15h	Aide à l'écriture	Atelier visant la pratique de l'écriture sous plusieurs types d'exercices.	Local de l'ANO	Gratuit
20	10h à 12h	Lecture animée	Venez donner la réplique à vos camarades et découvrir l'histoire de pièces de théâtre.	Local de l'ANO	Gratuit
20	13h à 15h	Tricot et couture	Atelier de tricot pour tous les niveaux. Création de signets en tissu faits à la main et à la machine à coudre.	Local de l'ANO	Gratuit
21	10h à 12h	Planification de la Cuisine collective	Choisissez les plats qui seront préparés lors de la cuisine collective en fonction des rabais de la semaine.	Local de l'ANO	Gratuit
21	13h à 15h	Groupe de Soutien	Venez partager en groupe vos expériences. Communiquez avec David Duguay au poste 223 (groupe sur admission).	Local de l'ANO(114)	Gratuit
22	13h à 15h	Quilles Salle Anik (\$)	Venez vous amuser en grand nombre! Ouvert à tous <a href="#">Salle de quilles Anik 975 Boul. St-Joseph Gat, QC, J8Z 1W8 .</a>	<a href="#">975 Boul St-Joseph</a>	Aux frais des membres
23	10h à 12h	Atelier Mémoire	Travaillez vos méninges et exercez votre mémoire sous toutes ses facettes sensorielles.	Local de l'ANO	Gratuit
23	13h à 15h	Méditation et Yoga	Atelier portant sur la pleine conscience de soi, du corps et de l'esprit, dans la gratitude du moment présent.	Local de l'ANO	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
27	10h à 12h	À la recherche d'un mot	Ateliers visant à mettre en pratique des stratégies qui vous aideront à trouver les mots plus rapidement.	Local de l'ANO	Gratuit
27	13h à 15h	Célébrons les anniversaires	Les membres dont l'anniversaire est en mars seront soulignés. Les fêtes du mois doivent nous aviser de leur présence.	Local de l'ANO	Gratuit
28	10h à 12h	Les formations Bergeron "Le pouvoir de la pensée positive"	Ateliers portant sur le pouvoir de la pensée positive, offert par Michel Laroche, animateur-conférencier des Formations Bergeron, cours de relations humaines, connu sous le nom de <i>Sylva Bergeron—Institut de la Culture personnelle du Québec</i> .	Local de l'ANO	Gratuit
28	18h30 à 20h	Proches aidants	Exclusivité Pour les proches aidants. Venez prendre du temps pour vous en échangeant avec des gens qui vivent la même réalité que vous. Partage et entraide seront au rendez-vous. Communiquez avec David Duguay au poste 223.	Local de l'ANO	Gratuit



ASSOCIATION DES  
NEUROTRAUMATISÉS  
Région de l'Ontario

# Mars 2023

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>* Notez que vous devez vous inscrire <b>48 h</b> à l'avance à toutes nos activités. Ceci nous permettra 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 Réunion d'équipe pour employés 13h à 15h: Café Aphasie </p>	<p>2  10h à 12h: ANO Peinture et dessin (\$)  13h à 15h: Piscine \$ / Gratuit avec carte d'accès)</p>	<p>3  10h à 15h: Levée de fonds </p>
<p>6  10h à 12h: P'tit café du lundi 13h à 15h : Atelier technologique </p>	<p>7 10h à 12h: À la recherche d'un mot 13h à 15h: Tournoi de billard au Terminus (\$) </p>	<p>8 Réunion d'équipe pour employés 13h30 à 15h: Curling (\$) </p>	<p>9  10h à 12h : Bouffe et budget 13h à 15h: Jeux de cartes et de société </p>	<p>10  10h à 13h Cabane à sucre Domaine de l'Ange-Gardien (\$)</p>
<p>13  10h à 12h : Lecture animée 13h à 15h: Groupe Jeunesse Quilles Salle Anik (\$) </p>	<p>14  10h à 12h : Chantons ensemble 13h à 15h: Groupe de Soutien (groupe fermé) </p>	<p>15 Réunion d'équipe pour employés 13h à 15h : Zoothérapie (\$) </p>	<p>16  10h à 12h: Atelier Mémoire 13h à 15h : Évasion musicale - méditation et gestion de stress </p>	<p>17  10h à 12h: Aide à l'écriture 13h à 15h: Célébrons les anniversaires </p>
<p>20  13h à 15h : Arrangements floraux(\$)</p>	<p>21  10h à 12h : Les formations Bergeron "Le don de soi et l'appréciation" 13h à 15h: Planification de la cuisine collective  18h30 à 20h: Proches aidants </p>	<p>22 Réunion d'équipe pour employés 13h30 à 15h: Curling (\$) </p>	<p>23  10h à 12h: Peinture collective(\$) 13h à 15h: ANO Messieurs Musique </p>	<p>24 10h à 15h: Cuisine collective(\$) </p>
<p>27 Semaine pas d'activités Entrée de données statistiques</p>	<p>28 Entrée de données Statistiques</p>	<p>29 Entrée de données statistiques</p>	<p>30 Entrée de données statistiques</p>	<p>31 Entrée de données statistiques</p>

Date	Heure	Activité	Description	Lieu	Coût incluant rabais
1	13h à 15h	Café Aphasie	Activité exclusivement réservée aux personnes aphasiques. Discutez de sujets divers pour stimuler la communication.	Local de l'ANO	Gratuit
2	10h à 12h	ANO Peinture et dessin(\$)	Venez découvrir le monde de la peinture que vous soyez débutant ou de niveau avancé.	Local de l'ANO	Gratuit
2	13h à 15h	Piscine(\$)/Gratuit carte d'accès	Profitez des bienfaits thérapeutiques de la baignade, pour vous rafraîchir et vous détendre. <a href="#">CentreSportif 850 Boul. de la Gappe.</a>	<a href="#">Centre Sportif Gat.</a>	10\$/Gratuit carte accès
3	10h à 15h	Levée de fonds	Participer à la collecte de fonds qui permettra aux membres de réduire les frais du voyage au cours de l'année 2023.	À déterminer	Gratuit
6	10h à 12h	P'tit café du lundi	Venez participer à la causerie du lundi autour d'un bon café ! Journée d'accueil pour les nouveaux membres.	Local de l'ANO	Gratuit
6	13h à 15h	Atelier technologique	Venez apprendre à utiliser des outils pour faciliter la communication.	Local de l'ANO	Gratuit
7	10h à 12h	À la recherche d'un mot	Ateliers visant à mettre en pratique des stratégies qui vous aideront à trouver les mots plus rapidement.	Local de l'ANO	Gratuit
7	13h à 15h	Tournoi de billard au Terminus(\$)	Amateurs de billard? Venez participer au tournoi au bar billard Le Terminus! plaisir garanti! <a href="#">84 Rue Jean-Proulx, Gat., J8Z 1W1.</a>	<a href="#">Billard Terminus</a>	Aux frais des membres
8,22	13h30 à 15h	Curling (\$)	Joutes au Club de Curling des Collines. Venez vous amuser (groupe fermé). <a href="#">104 Old Chelsea Road, Chelsea, J9B 1J3.</a>	Local de l'ANO	Aux frais des membres
9	10h à 12h	Bouffe et Budget	Visant à aider les membres dans la conception d'un budget réel en fonction de leurs revenus et de leurs besoins.	Local de l'ANO	Gratuit
9	13h à 15h	Jeux de cartes et de société	Plusieurs jeux seront à votre disposition. Venez vous amuser! Servez-vous!	Local de l'ANO	Gratuit
10	10h à 13h	Cabane à sucre (\$) Domaine de l'Ange-Gardien	Venez célébrer avec nous le temps des sucres au Domaine de l'ange-Gardien. <b>Transports adaptés non-disponibles—à prévoir *</b> <a href="#">1031, rue Pierre-Laporte L'Ange-Gardien (Québec) J8L 0E9, Gatineau, Qc Quebec J8I 0E9.</a>	<a href="#">Domaine l'Ange-Gardien</a>	Aux frais des membres
13	10h à 12h	Lecture animée	Venez donner la réplique à vos camarades et découvrir l'histoire de pièces de théâtre.	Local de l'ANO	Gratuit
13	13h à 15h	Groupe Jeunesse—Quilles (\$)	Venez passer un bon moment en compagnie des membres exclusifs du Groupe Jeunesse (18 à 45 ans). <a href="#">Salle de quilles Anik.</a>	<a href="#">975 Boul. St-Joseph</a>	Aux frais des membres
14	10h à 12h	Chantons ensemble	Venez chanter avec vos pairs sur des mélodies agréables. Bon ou mauvais chanteur, chef d'orchestre, tout le monde est admis!	Local de l'ANO	Gratuit
14	13h à 15h	Groupe de soutien	Venez partager en groupe vos expériences. Communiquez avec David Duguay au poste 223 (groupe sur admission).	Local de l'ANO(114)	Gratuit
15	13h à 15h	Zoothérapie(\$)	Venez vous changer les idées en compagnie d'animaux! Chiens, lapins et cochons d'Inde seront là pour se faire flatter.	Local de l'ANO	5\$
16	10h à 12h	Atelier Mémoire	Travaillez vos méninges et exercez votre mémoire sous toutes ses facettes sensorielles .	Local de l'ANO	Gratuit
16	13h à 15h	Évasion musicale - méditation	Atelier portant sur la pleine conscience de soi, du corps et de l'esprit. Découvrir le ici et maintenant. Vivre le moment présent.	Local de l'ANO	Gratuit
17	10h à 12h	Aide à l'écriture	Atelier visant la pratique de l'écriture sous plusieurs types d'exercices.	Local de l'ANO	Gratuit
17	13h à 15h	Célébrons les anniversaires	Les membres dont l'anniversaire est en mars seront soulignés. Les fêtés du mois doivent nous aviser de leur présence.	Local de l'ANO	Gratuit
20	13h à 15h	Arrangements floraux de Pâques(\$)	Venez confectionner vos arrangements floraux, apportez votre pot (maximum 6 pouces) et vos ciseaux. <b>Inscription et paiement à l'avance obligatoire. DATE LIMITE D'INSCRIPTION ET DE PAIEMENT LE 14 MARS à 16H.</b>	Local de l'ANO	10\$ + 2\$ /3 X Oasis
21	10h à 12h	Les formations Bergeron "Le don de soi et l'appréciation"	Ateliers portant sur le don de soi et l'appréciation. Offert par Michel Laroche, animateur-conférencier des Formations Bergeron, cours de relations humaines, connu sous le nom de <i>Sylva Bergeron—Institut de la Culture personnelle du Québec.</i>	Local de l'ANO	Gratuit
21	13h à 15h	Planification cuisine collective	Choisissez les plats qui seront préparés lors de la cuisine collective en fonction des rabais de la semaine. (groupe fermé).	Local de l'ANO	Gratuit
21	18h30 à 20h	Proches aidants	Exclusivité pour les proches aidants. Venez prendre du temps pour vous en échangeant avec des gens qui vivent la même réalité que vous. Partage et entraide seront au rendez-vous.	Local de l'ANO	Gratuit
23	10h à 12h	Peinture collective(\$)	Tous les participants peignent le même tableau en suivant des étapes.	Local de l'ANO	5\$
23	13h à 15h	ANO Messieurs - Musique	Messieurs, venez jouer et profiter de tous les bien faits de la musique exclusivement entre gars. Apportez votre instrument pour jouez seul ou en harmonie.	Local de l'ANO	Gratuit
24	10h à 15h	Cuisine collective(\$)	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
27 au 31	FERMÉ	Semaine sans activités	Entrées de données statistiques pour les employés.	FERMÉ	FERMÉ