ASSOCIATION DES NEUROTRAUMATISÉS
Région de l'Outaouais

Avril 2023

Heures d'ouverture : lundi au vendredi de 9h à 16h (en télétravail)

115, boulevard Sacré-Cœur, bureau 01, Gatineau (Québec) J8X 1C5
Téléphone : 819-770-8804
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, laissez un message vocal ou par courriel à activite@ano.ca	⇒ **Notez que l'Inscription est OBLIGATOIRE au minimum 48 h à l'avance à toutes nos activités. Ceci nous permettra de mieux planifier le déroulement.**			
3 13h à 15h: À la recherche d'un mot	4 10h à 12h: Aide à l'écriture 18h30 à 20h: Soutien Proches aidants 	5 Réunion d'équipe pour employés 13h30 à 15h: Curling ($) 	6 13h à 15h: Fondue au chocolat de Pâques ($)	7 Fermé ***Vendredi Saint***
10 **Lundi de Pâques** Fermé	11 10h à 12h: Atelier mémoire 13h à 15h : Planification de la Cuisine collective 	12 Réunion d'équipe pour employés 13h à 15h: Forum STO transport adapté	13 10h à 15h: Cuisine collective($) 	14 13h à 15h: Lecture animée
17 ***Semaine des bénévoles*** 10h à 12h: Brunch au Méli pour bénévoles 13h: Préparation à la levée de fonds—Bouquets de fleurs 	18 10h à 12h : Ptit café Intervenants en formation	19 13h à 15h : Ciné-documentaire Intervenants en formation	20 13h à 15h: Peinture & Dessin ($) Intervenants en formation	21
24 	25 10h à 12h: Chantons ensemble 13h à 15h: Groupe de Soutien 	26 Réunion d'équipe pour employés	27 13h à 15h: Confection de bijoux ($) 	28 13h à 15h: Célébrons les anniversaires

ASSOCIATION DES NEUROTRAUMATISÉS
Région de l'Outaouais

Avril 2023

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	13h à 15h	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
4	10h à 12h	Aide à l'écriture	Atelier visant la pratique de l'écriture sous plusieurs types d'exercices.	Local de l'ANO	Gratuit
4	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
5	13h30 à 15h	Curling ($)	Joutes au Club de Curling des Collines. Venez vous amuser (groupe fermé). 104 Old Chelsea Road, Chelsea, J9B 1J3.	Club de Curling	30$/session—6$/partie
6	13h à 15h	Fondue au chocolat de Pâques ($)	Venez vous régalez d'une montagne de fruits frais, nappés d'un délicieux coulis de chocolat au lait.	Local de l'ANO	5$
11	10h à 12h	Atelier Mémoire	Travaillez vos méninges et exercez votre mémoire sous toutes ses facettes sensorielles.	Local de l'ANO	Gratuit
11	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
12	13h à 15h	Forum pour les membres STO Transport adapté	En présence du député municipal en charge du volet du transport adapté de la STO, les membres de l'ANO sont invités à venir livrer leurs témoignages, leurs commentaires et leurs demandes résultant de leurs expériences avec le service du transport adapté.	Local de l'ANO et en ligne	Gratuit
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
14	13h à 15h	Lecture animée	Venez donner la réplique à vos camardes et découvrir l'histoire de pièces de théâtre.	Local de l'ANO	Gratuit
17	10h à 12h	Brunch au Méli Semaine des Bénévoles	Événement exclusif aux bénévoles ayant œuvrer à l'ANO au cours de la dernière année. Restaurant Méli (voisin d'Ottavio)	56 Boul. Gréber	Gratuit (exclusif aux bénévoles)
17	13h à 15h	Préparation à la levée de fonds Vente de fleurs	Démonstration de confection de bouquets de fleurs offerte par Sylvie Touchette (fleuriste St-Joseph) en vue de la levée de fonds de la vente de bouquets de fleurs durant la fin de semaine de la fête des mères. Bienvenus aux bénévoles et aux membres intéressés. Venez en grand nombre!	Local de l'ANO	Gratuit
18	10h à 12h	P'tit café	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
19	13h à 15h	Ciné-documentaire	Venez confectionner vos arrangements floraux, apportez votre pot maximum de 6 pouces et ciseau. Date limite d'inscription et de paiement le 16 avril à 16h.	Local de l'ANO	Gratuit
20	13h à 15h	Peinture et dessin ($)	Venez découvrir le monde de la peinture et du dessin, que vous soyez débutant ou de niveau avancé.	Local de l'ANO	3$/toile
25	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
25	13h à 15h	Groupe de Soutien	Venez partager en groupe vos expériences. Communiquez avec David Duguay au poste 223 (groupe sur adhésion).	Local de l'ANO Bureau 114	Gratuit
27	13h à 15h	Confections de bijoux ($)	Venez faire vos propres bijoux en compagnie de Manon Bertrand, spécialiste en la matière.	Local de l'ANO	3$/bijoux
28	13h à 15h	Célébrons les anniversaires	Les membres dont l'anniversaire est en avril seront soulignés. Les fêtés du mois doivent nous aviser de leur présence.	Local de l'ANO	Gratuit

ASSOCIATION DES NEUROTRAUMATISÉS
Région de l'Outaouais

Mai 2023

Heures d'ouverture : lundi au vendredi de 9h à 16h (en télétravail)

115, boulevard Sacré-Cœur, bureau 01, Gatineau (Québec) J8X 1C5
Téléphone : 819-770-8804
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
1 10h à 12h: Évasion musicale, méditation et gestion de stress	**2** 10h à 12h : Conférence sur la sexualité et le rapport corps/ esprit *par Marie-Pier Bouladier*	**3** Réunion d'équipe pour employés 13h à 15h: Peinture collective($)	**4** 13h à 15h: Cartes Fête des mères	**5** 10h à 12h: Piscine Centre Sportif ($)/ Gratuit avec carte d'accès
8 10h à 12h: Atelier Cap santé— ‘’L'importance de tisser des liens’’	**9** 10h à 12h: Atelier Mémoire 18h30 à 20h: Groupe de Soutien proches aidants	**10** Réunion d'équipe pour employés 13h à 15h : Levée de fonds Vente de fleurs Fête des Mères	**11** 10h à 15h : Levée de fonds Vente de fleurs Fête des Mères	**12** 10h à 15h : Levée de fonds Vente de fleurs Fête des Mères
15 10h à 12h: P'tit café 13h à 15h: Aide à l'écriture	**16** 10h à 12h: Brunch Restaurant Méli ($) 13h à 15h: Webinaire pour employés	**17** Réunion d'équipe pour employés 13h à 15h: Marche au Lac Leamy	**18** 13h à 15h : Confections de bijoux($) 18h à 20h : Activité Proches aidants Restaurant Bistro-Banco($)	**19** 10h à 12h : Ménage de printemps
22 FÊTE DES PATRIOTES FERMÉ FÊTE DE LA REINE	**23** 10h à 12h: Chantons Ensemble 13h à 15h: Groupe de Soutien	**24** Réunion d'équipe pour employés 13h à 15h: Célébrons les anniversaires	**25** 13h30 à 15h: Arrangements floraux ($)	**26** 10h à 12h: Confection de capteur de rêves ($)
29 10h à 12h: À la recherche d'un mot	**30** 11h à 14h: Dîner-causerie dans la Petite Nation, restaurant La Toquade ($)	**31** Réunion d'équipe pour employés toute la journée	**Inscrivez-vous en composant le (819) 770-8804 p. 224, laissez un message vocal ou par courriel à activite@ano.ca MERCI À L'AVANCE !**	**Notez que l'inscription est OBLIGATOIRE au minimum 48 h à l'avance à toutes nos activités. Ceci nous permettra de mieux planifier le déroulement.**

ASSOCIATION DES NEUROTRAUMATISÉS
Région de l'Outaouais

Mai 2023

Notez que vous devez vous inscrire 48 h à l'avance à toute 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
1	10h à 12h	Évasion musicale, méditation et gestion de stress	Prenez un moment pour vous détendre en nous partageant la musique de votre choix, celle qui vous permet de vous sentir bien. Exploration des bienfaits de vivre l'instant présent et des moyens de gérer votre anxiété par la méditation.	Local de l'ANO	Gratuit
2	10h à 12h	Conférence Marie-Pier Bouladier	Née avec une paralysie cérébrale, Marie-Pier Bouladier est une militante particulièrement engagée dans la communauté. Elle nous offre une conférence sans limites. Thèmes abordés : Sexualité, rapport corps/esprit et hébergement	Local de l'ANO	Gratuit
3	13h à 15h	Peinture collective ($)	Tous les participants peinturent le même tableau en suivant des étapes. Vous serez surpris des résultats!	Local de l'ANO	3$/toile
4	13h à 15h	Carte fête des mères	Création de cartes pour la fête des mères.	Local de l'ANO	Gratuit
5	10h à 12h	Piscine Centre Sportif ($)	Baignade au Centre sportif de Gatineau. Gratuit avec la carte d'accès Gatineau. Inscription validée obligatoire.	850 Boul. La Gappe	10$/Gratuit
8	10h à 12h	Atelier Cap Santé	Offert par les animateurs de l'organisme Cap Santé sur l'importance de tisser des liens dans le cadre de la semaine de la santé mentale.	Local de l'ANO	Gratuit
9	10h à 12h	Atelier Mémoire	Travaillez vos méninges et exercez votre mémoire sous toutes ses facettes sensorielles.	Local de l'ANO	Gratuit
9	18h30 à 20h	Soutien 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
10	13h à 15h	Confection de bouquets Pour levée de fonds	Création de bouquets pour la levée de fonds de vente de fleurs durant la fin de semaine de la fête des mères. Membres et bénévoles qui désirent réduire le coût de leur voyage futur avec l'ANO (date et destination à déterminer).	Local de l'ANO	Gratuit
11	10h à 15h	Confection de bouquets Pour levée de fonds	Création de bouquets pour la levée de fonds de vente de fleurs durant la fin de semaine de la fête des mères. Membres et bénévoles qui désirent réduire le coût de leur voyage futur avec l'ANO (date et destination à déterminer).	Local de l'ANO	Gratuit
12	10h à 15h	Confection de bouquets Pour levée de fonds	Création de bouquets pour la levée de fonds de vente de fleurs durant la fin de semaine de la fête des mères. Membres et bénévoles qui désirent réduire le coût de leur voyage futur avec l'ANO (date et destination à déterminer).	Local de l'ANO	Gratuit
15	10h à 12h	P'tit café	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
15	13h à 15h	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	Marche au lac Leamy	Profitez de l'arrivée du printemps par une ballade en plein air en bonne compagnie. Point de rencontre dans le stationnement du Bistro ST-Éloi, au 100 rue Atawe.	1 rue Atawe	Gratuit
18	13h à 15h	Confections de bijoux ($)	Venez faire vos propres bijoux en compagnie de Manon Bertrand, spécialiste en la matière.	Local de l'ANO	3$/bijoux
18	18h à 20h	Activité Proches aidants($)	Exclusivité pour les proches aidants. Venez prendre du temps pour vous et vous amusez avec des gens qui vivent la même réalité que vous (groupe fermé).	1 Boul. du Casino	À déterminer
19	10h à 12h	Ménage de printemps	Venez participer à embellir notre espace intérieur et extérieur. Collations gourmandes pour tous les participants.	Local de l'ANO	Gratuit
23	10h à 12h	Chantons ensemble	Venez chanter avec vos pairs sur des mélodies de votre choix. Bon ou mauvais chanteur, tout le monde est admis!	Local de l'ANO	Gratuit
23	13h à 15h	Groupe de Soutien	Venez partager en groupe vos expériences. Communiquez avec David Duguay au poste 223 (groupe sur adhésion).	Local de l'ANO	Gratuit
24	13h à 15h	Célébrons les anniversaires	Les membres dont l'anniversaire est en mai seront soulignés. Les fêtés du mois doivent nous aviser de leur présence.	Local de l'ANO	Gratuit
25	13h30 à 15h	Arrangements floraux ($)	Venez confectionner vos arrangements floraux, apportez votre pot (maximum 6 pouces) et vos ciseaux. Inscription et paiement à l'avance obligatoire. DATE LIMITE D'INSCRIPTION ET DE PAIEMENT LE 17 MAI à 16H.	Local de l'ANO	10$ + 2$ /3 X Oasis
26	10h à 12h	Capteur de rêves($)	Venez confectionner des capteurs de rêve dans une ambiance agréable.	Local de l'ANO	3$
29	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
30	11h à 14h	Dîner petite Nation ($)	Dîner-causerie au Restaurant La Toquade à St-André-Avellin pour maximiser l'intégration des membres résidents du territoire de la Petite-Nation	La Toquade	Aux frais des membres

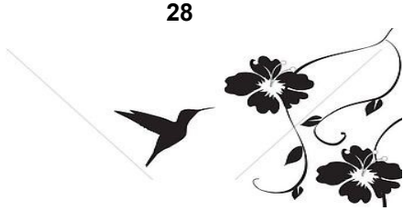
ASSOCIATION DES NEUROTRAUMATISÉS
Région de l'Outaouais

Juin 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
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, laissez un message vocal ou par courriel à activite@ano.ca 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.**		1 11h à 13h : Dîner Terrasse Restaurant Brasseurs du temps ($)	2 13h à 15h: Peinture Collective ($)
5 10h à 12h: Aide à l'écriture 	6 10h à 12h: Atelier Mémoire 18h30 à 20h: Soutien Proches aidants 	7 Réunion d'équipe pour employés	8 11h à 14h: Pique-nique et méditation au Parc des Cèdres 	9 10h à 12h: Brunch au Méli ($)
12 13h30 à 15h:Arrangements floraux($)	13 13h à 15h : Marche au Lac Leamy 	14 Réunion d'équipe pour employés 13h à 15h: Confections de bijoux($) 	15 11h à 14h: Pique-nique et quilles suédoises au Parc Moussette 18h à 20h: Proches aidants Activité ($) 	16 10h à 12h : Cartes Fête des pères
19 10h à 12h: P'tit café du lundi 13h à 15h: À la recherche d'un mot	20 13h à 15h : Groupe de Soutien	21 Réunion d'équipe pour employés 13h à 15h: Recettes de smoothies & cocktails 	22 17h à 19h: BBQ ANNUEL– ($) Thème années '80'	23 FERMÉ ST-JEAN BAPTISTE
26 13h à 15 h : Célébrons les anniversaires 	27 18h : Assemblée Générale Annuelle	28 	29 13h à 15h: Mini-Putt Dundee's & crème glacée ($) 	30 FERMÉ FÊTE DU CANADA

ASSOCIATION DES NEUROTRAUMATISÉS
Région de l'Outaouais

Juin 2023

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	11h à 13h	Dîner Terrasse Brasseurs du Temps ($)	Venez profiter d'un bon moment entre amis sur une des plus belles terrasse de la région.	170 rue Montcalm	Aux frais des membres
2	13h à 15h	Peinture collective ($)	Tous les participants peinturent le même tableau en suivant des étapes.	Local de l'ANO	3$/toile
5	10h à 12h	Aide à l'écriture	Atelier visant la pratique de l'écriture sous plusieurs types d'exercices.	Local de l'ANO	Gratuit
6	10h à 12h	Atelier Mémoire	Travaillez vos méninges et exercez votre mémoire sous toutes ses facettes sensorielles.	Local de l'ANO	Gratuit
6	18h30 à 20h	Proches aidants Soutien	Exclusivité pour les proches aidants. Venez prendre du temps pour vous en échangeant avec des gens qui vivent la même réalité que vous. Partage et entraide seront au rendez-vous. Communiquez avec David Duguay au poste 223.	Local de l'ANO	Gratuit
8	11h à 14h	Pique-Nique et méditation Parc des Cèdres	Venez profiter des bienfaits de la méditation en plein air, dans un paysage des plus apaisants. Point de rencontre dans le stationnement du restaurant de la Marina d'Aylmer. Apportez votre repas. Restaurant aussi disponible à proximité.	Parc des Cèdres Marina d'Aylmer	Gratuit
9	10h à 12h	Brunch au Méli ($)	Venez partager un délicieux et généreux déjeuner en compagnie de vos pairs!	56 Boul. Gréber	Aux frais des membres
12	13h30 à 15h	Arrangements floraux ($)	Venez confectionner vos arrangements floraux, apportez votre pot (maximum 6 pouces) et vos ciseaux. Inscription et paiement à l'avance obligatoire. DATE LIMITE D'INSCRIPTION ET DE PAIEMENT LE 17 MAI à 16H.	Local de l'ANO	10$ + 2$ /3 X Oasis
13	13h à 15h	Marche au Lac Leamy	Profitez de l'arrivée du printemps par une ballade en plein air en bonne compagnie. Point de rencontre dans le stationnement du Bistro ST-Éloi, au 100 rue Atawe.	Lac Leamy	Gratuit
14	13h à 15h	Confections de bijoux ($)	Venez faire vos propres bijoux en compagnie de Manon Bertrand, spécialiste en la matière.	Local de l'ANO	3$/bijoux
15	11h à 14h	Pique-nique et quilles suédoises au Parc Moussette	Venez faire l'expérience d'un tournoi de quilles suédoises au parc Moussette. Apportez votre pique-nique!	Parc Moussette	Gratuit
15	18h à 20h	Proches aidants Activité($)	Exclusivité pour les proches aidants. Venez prendre du temps pour vous et pour vous amuser avec des gens qui vivent la même réalité que vous.	À déterminer	À déterminer
16	10h à 12h	Cartes pour la fête des pères	Confection de cartes pour la fête des pères. Venez développer votre créativité!	Local de l'ANO	Gratuit
19	10h à 12h	P'tit café	Venez participer à la causerie du lundi autour d'un bon café ! Journée d'accueil pour les nouveaux membres, la population et les organismes communautaires !	Local de l'ANO	Gratuit
19	13h à 15h	À la recherche d'un mot	Ateliers visant à mettre en pratique des stratégies qui vous aideront à trouver les mots plus rapidement.	Local de l'ANO	Gratuit
20	13h à 15h	Groupe de Soutien	Venez partager en groupe vos expériences. Communiquez avec David Duguay au poste 223 (groupe sur adhésion).	Local de l'ANO	Gratuit
21	13h à 15h	Recettes de smoothies et cocktails estivaux	Venez concoctez de délicieux smoothies, cocktails et autres boissons estivales! Idéales pour commencer l'été par un rafraîchissement rempli de saveurs. Apportez vos idées recettes! Les meilleurs breuvages seront servis au BBQ annuel!	Local de l'ANO	Gratuit
22	17h à 19h	BBQ annuel ($)	Venez célébrer l'arrivée de l'été avec nous lors du BBQ annuel de l'ANO. Thème des années '80.	Local de l'ANO	10$ membre 12$ non-membre
26	13h à 15h	Célébrons les anniversaires	Les membres dont l'anniversaire est en juin seront soulignés. Les fêtés du mois doivent nous aviser de leur présence.	Local de l'ANO	Gratuit
27	18h	Assemblée Générale Annuelle	Assistez à la 33e assemblée générale annuelle de l'ANO. Bouchées et café seront servis.	Salle Hull Volant	Gratuit
29	13h à 15h	Mini Putt Dundee's & crème glacée($)	Venez vous amusez au Mini-Putt dundee'S au cœur de la belle région de Chelsea! Plaisir garanti! Crème glacée sur place.	11 Chemin Notch	Aux frais des membres