



ASSOCIATION DES
NEUROTRAUMATISÉS
Région de l'Ontario

Juillet 2023

Heures d'ouverture : lundi au jeudi de 9h à 16h vendredi de 9h à 12h
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 Laurie-Anne
	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>MERCI À L'AVANCE !</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>FERMÉ</p> <p>FÊTE DU CANADA</p>
<p>3</p> <p>11h à 13h30: Dîner au restaurant "Le Forum" (\$)</p> 	<p>4</p> <p>10h à 12h: Aide à l'écriture</p> <p>13h à 15h: Atelier Technologique</p>  	<p>5</p> <p>Réunion d'équipe pour employés</p> <p>13h à 15h: Peinture & dessin</p> 	<p>6</p> <p>10h à 12h: Café aphasie</p> <p>13h à 15h: Atomes crochus/ Guerre des clans</p>  	<p>7</p> <p>10h à 11h30: P'tit café</p> <p>Fermé PM</p> 
<p>10</p> <p>11h à 14h: Baseball au Parc Moussette (apportez votre lunch et autres; VOIR AU VERSO)</p>  	<p>11</p> <p>10h à 12h: Lecture animée</p> <p>13h à 15h: Activité Proches aidants</p>  	<p>12</p> <p>Réunion d'équipe pour employés</p> <p>13h à 15h : Groupe Vitalité Mini-Putt Dunn D's</p> 	<p>13</p> <p>10h à 15h : Visite du Manoir Louis-Joseph Papineau</p> 	<p>14</p> <p>Fermé PM</p>
<p>17</p> <p>13h30 à 15h: Arrangements floraux (\$)</p> 	<p>18</p> <p>13h à 15h : Groupe de soutien (groupe sur adhésion)</p> 	<p>19</p> <p>Réunion d'équipe pour employés</p> <p>13h à 15h : Célébrons les anniversaires</p>  	<p>20</p> <p>11h à 14h: Cueillette de petits fruits Potager Eardley (\$) (Voir indications au verso)</p> 	<p>21</p> <p>Fermé PM</p> 
<p>24</p> <p>10h à 12h: P'tit café</p> <p>31</p> <p>10h à 12h: P'tit café</p>  	<p>25</p> <p>10h à 12h: Atelier Mémoire</p> 	<p>26</p> <p>Réunion d'équipe pour employés</p> <p>13h à 15h : ANO Vie active</p> 	<p>27</p> <p>13h à 15h: Fondue au chocolat</p>  	<p>28</p> <p>10h à 11:30 Évasion musicale et méditation extérieure</p> <p>Fermé PM</p> 

Date	Heure	Activité	Description	Lieu	Coût
3	11h à 13h30	Dîner terrasse 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
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	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
5	13h à 15h	Peinture et dessin	Venez découvrir le monde de la peinture que vous soyez débutant ou de niveau avancé.	Local de l'ANO	Gratuit
6	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
6	13h à 15h	Atomes crochus/ La guerre des clans	Adaptation des jeux télévisés favorisant l'exploration des expressions québécoises et des connaissances générales.	Local de l'ANO	Gratuit
7	10h à 11h30	P'tit café	Venez participer à la causerie du vendredi autour d'un bon café !	Local de l'ANO	Gratuit
10	11h à 14h	Baseball parc Moussette	Partie de baseball adaptée pour tous. Pas de compétition, seulement du plaisir! Apportez; repas froid, btl d'eau, chaise, chapeau, crème solaire, gant de baseball (aviser l'ANO si vous n'en avez pas).	361 Boul de Lucerne	Gratuit
11	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
11	13h à 15h	Activité Proches aidants	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
12	13h à 15h	Groupe Vitalité Mini-putt Dunnd's	Venez vous amusez au Mini-Putt Dunn-D'S au cœur de la belle région de Chelsea! Plaisir garanti! Crème glacée sur place. (Groupe 18-45 ans)	11 Chemin Notch, Chelsea	Aux frais des membres
13	10h à 15h	Visite Manoir Papineau	Visite du Manoir Louis-Joseph Papineau dans la Petite-Nation. Riche expérience culturelle et visuelle. Transport à prévoir.	500 Notre-Dame, Montebello	À déterminer
17	13h30 à 15h	Arrangements floraux (\$)	Confection d'arrangements floraux. Apportez votre pot à fleurs. 10\$ requis pour confirmer votre inscription. Veuillez svp vous inscrire au plus tard le mardi 12 juillet 2023 avant 16h.	Local de l'ANO	10\$ + 2 \$/ bloc de 3 oasis
18	13h à 15h	Groupe de soutien	Venez partager en groupe vos expériences. Communiquez avec David Duguay au poste 223 (groupe sur adhésion).	Local ANO bur.#114	Gratuit
19	13h à 15h	Célébrons les anniversaires	Les membres dont l'anniversaire est en juillet seront soulignés. Les fêtes du mois doivent nous aviser de leur présence.	Local de l'ANO	Gratuit
20	11h à 14h30	Cueillette Potager Eardley (\$)	Cueillette de petits fruits (framboises, mûres, fraises, bleuets). Prévoyez de l'argent si vous désirez rapporter votre panier de fruits cueillis. Apportez: lunch froid, bouteille d'eau, chaise, chapeau, crème solaire	Potager Eardley	Aux frais des membres
24,31	10h à 12h	P'tit café	Venez participer à la causerie du lundi autour d'un bon café !	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
26	13h à 15h	ANO Vie active	Séance de mise en forme adaptée sur un rythme musical.	Local de l'ANO	Gratuit
27	13h à 15h	Fondue au chocolat	Venez vous régalez d'une montagne de fruits frais, nappés d'un délicieux coulis de chocolat au lait.	Local de l'ANO	5\$
28	10h à 11h30	Évasion musicale et méditation	Venez découvrir les bienfaits de la méditation. Un excellent moyen de vivre le moment présent et de diminuer l'anxiété.	100 Rue Atawe, Gat. QC, J8Y 6V8	Gratuit



ASSOCIATION DES
NEUROTRAUMATISÉS
Région de l'Ontario

Août 2023

Heures d'ouverture : lundi au jeudi de 9h à 16h vendredi de 9h à 12h
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 Laurie-Anne
	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>MERCI À L'AVANCE !</p>	<p>1</p> <p>13h à 15h: Guerre des clans/ Atomes crochus </p>	<p>2</p> <p>Réunion d'équipe pour employés</p> <p>13h à 15h: Santé Beauté </p>	<p>3</p> <p>10h à 12h: Café Aphasie </p> <p>13h à 15h: Activité proches aidants </p>	<p>4</p> <p>10h à 11h30 : Peinture et dessin </p> <p>Fermé PM</p>
<p>7</p> <p>13h à 15h: Planification cuisine collective </p>	<p>8</p> <p>13h à 15h: Groupe de soutien (groupe sur adhésion) </p>	<p>9</p> <p>Réunion d'équipe pour employés</p> <p>13h à 15h: Lecture animée </p>	<p>10</p> <p>10h à 14h: Cuisine collective </p>	<p>11</p> <p>Hello Summer </p> <p>Fermé PM</p>
<p>14</p> <p>10h à 12h: P'tit café </p>	<p>15</p> <p>10h30 à 14h30: Pot luck BBQ au Lac Lemay (voir indications au verso) </p>	<p>16</p> <p>Réunion d'équipe pour employés</p>	<p>17</p> <p>11h à 13h: Dîner Terrasse—Marina d'Aylmer </p>	<p>18</p> <p>10h à 11h30: Marche et méditation au parc la Baie (Jacques-Cartier) </p> <p>Fermé PM</p>
<p>21</p> <p>13h à 15h Pickle Ball </p>	<p>22</p> <p>10h à 12h : Atelier Mémoire </p>	<p>23</p> <p>Réunion d'équipe pour employés</p> <p>13h à 15h: Célébrons les anniversaires </p>	<p>24</p> <p>11h à 14h: Journée de plage au Parc Moussette </p>	<p>25</p> <p>Fermé PM </p>
<p>28</p> <p>13h 30 à 15h: Arrangements floraux (\$) </p>	<p>29</p> <p>13h à 15h: Aide à l'écriture </p>	<p>30</p> <p>Réunion d'équipe pour employés</p> <p>13h à 15h: Mini-Putt Dunn D's et crème glacée (\$) </p>	<p>31</p> <p>11h à 14h: Pédalo au Lac Dow </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>

Date	Heure	Activité	Description	Lieu	Coût
1	13h à 15h	Guerre des clans/atomes crochus	Adaptation des jeux télévisés favorisant l'exploration des expressions québécoises et des connaissances générales.	Local de l'ANO	Gratuit
2	13h à 15h	Santé Beauté	Pour ceux et celles qui désirent savourer un moment de détente et de bien-être. Masques faciaux, manucure au vernis régulier et en gel (shalak), traitements capillaires, bain de pieds, massage de tête, musique de détente.	Local de l'ANO	Gratuit
3	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
3	13h à 15h	Activité proches aidants	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
4	10h à 11h30	Peinture et dessin	Venez découvrir le monde de la peinture que vous soyez débutant ou de niveau avancé.	Local de l'ANO	Gratuit
7	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
8	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
9	13h à 15h	Lecture animée	Venez donner la réplique à vos camarades et découvrir l'histoire de pièces de théâtre.	Local de l'ANO	Gratuit
10	10h à 14h	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	10h à 12h	P'tit Café	Venez participer à la causerie du lundi autour d'un bon café !	Local de l'ANO	Gratuit
15	10h30 à 14h30	Journée Pot Luck BBQ Lac Leamy	Apportez votre viande à cuire et un truc à partager pour tous. (ex: crudités, chips, bouteilles d'eau, liqueurs, petits jus, rice krispies, fruits, fromages)	Plage Lac Lemay	Gratuit
17	11 à 13h	Diner Terrasse—Marina d'Aylmer	Profitez de ce moment pour socialiser en savourant un bon repas entre amis sous le soleil.	1.rue Principale, J9H 3M5	Aux frais des membres (\$)
18	10h à 11h30	Marche et méditation au parc de la Baie (Jacques-Cartier)	Rejoignez-nous pour une belle promenade en plein air aux abords de la rivière des Outaouais via la rue Jacques-Cartier. Point de rencontre Église St-Francois de salle (intersection boul. Gréber et Jacques Cartier.	Église St-François de salle	Gratuit
21	13h à 15h	Pickle Ball	Venez faire l'expérience d'un sport naissant qui unit à mi-chemin le tennis régulier et le tennis de table.	104 Ch. Old Chelsea	Aux frais des membres (\$)
22	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	Célébrons les anniversaires	Les membres dont l'anniversaire est en août seront soulignés. Les fêtés du mois doivent nous aviser de leur présence.	Local de l'ANO	Gratuit
24	11h à 14h	Journée plage Parc Moussette	Profitons d'un bon petit lunch au soleil en bonne compagnie sur la plage du parc Moussette.	361 Bvd de Lucerne	Gratuit
28	13h30 à 15h	Arrangements floraux (\$)	Confection d'arrangements floraux. 10\$ + 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	10\$ + 2 \$/ bloc de 3 oasis
29	13h à 15h	Aide à l'écriture	Atelier visant la pratique de l'écriture sous plusieurs types d'exercices.	Local de l'ANO	Gratuit
30	13h à 15h	Mini-Putt Dunn— D's et crème glacée (\$)	Venez vous amuser au Mini-Putt Dunn-D'S au cœur de la belle région de Chelsea! Plaisir garanti! Crème glacée sur place.	11 Ch. Notch, Chelsea, J9B 1G5.	Aux frais des membres (\$)
31	11h à 14h	Pédalo au Lac Dow	Location de pédalo pour 1 heure sur le magnifique paysage du Lac Dowe. Jumelage de deux personnes par pédalo obligatoire. Inscription requise au plus tard le 25 août car réservation à l'avance obligatoire.	1001 Elizabeth Drive, Ottawa, K1S 5K7	20\$