



ASSOCIATION DES
NEUROTRAUMATISÉS
Région de l'Ontario

Septembre 2023

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 Laurie-Anne
	Animé par l'équipe

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

<p>* 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.*</p>	<p>* Inscrivez-vous en composant le (819) 770-8804 p. 224 ou laissez-nous un message.*</p>			<p>1 </p> <p>10h à 11h30: Peinture et dessin</p> <p style="background-color: #cccccc; text-align: center; padding: 5px;">Fermé PM</p>
<p>4</p> <p style="text-align: center;">FERMÉ FÊTE DU TRAVAIL</p>	<p>5</p> <p>Réunion d'équipe pour employés</p>	<p>6 </p> <p>13h à 15h : Marche Parc Moussette</p>	<p>7 </p> <p>10h à 12h: Atelier d'écriture</p> <p>13h à 15h: Célébrons les anniversaires</p> <p style="text-align: center;"></p>	<p>8 </p> <p>13h à 15h: Café aphasie</p>
<p> 11 </p> <p>10h à 12h: P'tit café</p> <p>13h à 15h: Le nombre fait la force</p>	<p>12</p> <p>Réunion d'équipe pour employés</p> <p>13h à 15h: Groupe de soutien (groupe sur adhésion) </p>	<p>13</p> <p>10h à 12h: Atelier de mémoire</p> <p style="text-align: center;"></p>	<p>14 </p> <p>Épluchette de blé d'inde De 11h à 14h Au prix de 10 \$ avant le 11 septembre</p>	<p>15</p> <p>10h à 12h: ANO Photos à la Ferme Dalton </p>
<p>18 </p> <p>10h à 12h: Bénévolat 3R Québec</p> <p>13h30 à 15h: Arrangements floraux </p>	<p>19</p> <p>Réunion d'équipe pour employés</p> <p>13h à 15h: Club de lecture audio </p>	<p>20 </p> <p>13h à 15h: Méditation Parc Fontaine</p>	<p>21 </p> <p>10h30 à 13h30: Cueillette Verger Croque-Pommes </p>	<p>22 </p> <p>11h à 14h: Dîner au Restaurant "Le Zouk" à Montebello</p>
<p>25 </p> <p>13h à 15h: Recette de pommes</p>	<p>26</p> <p>Réunion d'équipe pour employés toute la journée</p> <p>18h30 à 20h: Groupe de soutien pour proches aidants </p>	<p>27 </p> <p>10h à 12h: À la recherche d'un mot</p> <p>13h à 15h: Boccia</p>	<p>28 </p> <p>10h à 14h Présentation du prochain calendrier </p>	<p>29 </p> <p>10h à 12h: Lecture animée</p> <p>13h à 15h: Peinture collective </p>

Date	Heure	Activité	Description	Lieu	Coût incluant rabais
1	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
6	13h à 15h	Marche	Rejoignez-nous pour une belle promenade en plein air dans le parc Moussette.	361 Bd de Lucerne, Gatineau, QC	Gratuit
7	10h à 12h	Atelier d'écriture	Atelier visant la pratique de l'écriture sous plusieurs types d'exercices.	Local de l'ANO	Gratuit
7	13h à 15h	Célébrons les anniversaires	Les membres dont l'anniversaire est en septembre seront soulignés. Les fêtes du mois doivent nous aviser de leur présence. Bienvenue à tous.	Local de l'ANO	Gratuit
8	13h à 15h	Café aphasie	Activité exclusivement réservée aux personnes aphasiques. Venez boire un café tout en abordant des sujets qui vous intéressent pour stimuler votre communication orale.	Local de l'ANO	Gratuit
11	10h à 12h	P'tit café	Venez participer à la causerie du lundi autour d'un bon café !	Local de l'ANO	Gratuit
11	13h à 15h	Le nombre fait la force	Renouez avec les chiffres via des exercices inspirés de la vie de tous les jours et des jeux de société.	Local de l'ANO	Gratuit
12	13h à 15h	Groupe de soutien (sur adhésion)	Venez partager en groupe vos expériences. Communiquez avec David Duguay au poste 223 (groupe sur adhésion).	Local de l'ANO	Gratuit
13	10h à 12h	Atelier de mémoire	Travaillez vos méninges et exercez votre mémoire sous toutes ses facettes sensorielles .	Local de l'ANO	Gratuit
14	11h à 14h	Épluchette de blé d'Inde	Venez déguster de bons épis de blé d'Inde avec la grande famille de l'ANO tout en profitant de l'extérieur. À payer au plus tard le lundi 11 septembre avant 16h.	Local de l'ANO	10 \$ membres 12\$ non membres
15	10h à 12h	ANO photos	Captez la beauté de la nature sous la lentille de votre téléphone cellulaire à la ferme Dalton.	199 Mnt Dalton, Gatineau, QC J8R 0B3	Gratuit
18	10h à 12h	Bénévolat 3R Québec	Vous voulez vous impliquer dans votre communauté. Rejoignez-nous chez 3R Québec pour trier des vêtements et des aliments. Recevez un petit panier de nourriture après deux participations.	309 Rue Notre Dame, Gatineau, QC J8P 1L4	Gratuit
18	13h à 15h	Arrangements floraux	Confection d'arrangements floraux. Apportez votre pot à fleurs. À payer au plus tard le lundi 11 septembre avant 16h.	Local de l'ANO	10\$ + 2 \$/ bloc de 3 oasis
19	13h à 15h	Club de lecture audio	Venez travailler votre mémoire et votre attention tout en passant un bon moment en écoutant le livre audio "Quand nos souvenirs viendront danser" de Virginie Grimaldi.	Local de l'ANO	Gratuit
20	13h à 15h	Méditation au parc Fontaine	Venez profiter des bienfaits de la méditation en plein air, dans un paysage des plus apaisants. Apportez votre tapis de yoga si vous en avez un.	120 Rue Charlevoix, Gatineau, QC J8X 1R2	Gratuit
21	10h30 à 13h30	Cueillette de pommes	Venez cueillir de délicieuses pommes et ensuite pique-niquer au verger Croque-Pomme. Apportez vos chaises de parterre et votre repas.	20 Montée Berndt, Lochaber-Partie-Ouest QC J0X 3B0	Aux frais des membres
22	11h à 14h	Dîner échanges	Profitez de ce moment pour socialiser et déguster un bon repas au restaurant le Zouk à Montebello.	530 Rue Notre Dame, Montebello, QC J0V 1L0	Aux frais des membres
25	13h à 15h	Recette de pommes	Transformation de pommes. Un moyen agréable de vous préparer des recettes, et ce, en bonne compagnie.	Local de l'ANO	Gratuit
26	18h30 à 20h	Groupe proches aidants	Exclusivité pour les proches aidants. Venez prendre du temps pour vous et pour échanger avec des gens qui vivent la même réalité que vous.	Local de l'ANO	Gratuit
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	Boccia	Venez découvrir ce jeu de boules pratiqué aux jeux paralympiques.	Local de l'ANO	Gratuit
28	10h à 14h	Lancement du calendrier	Les activités à venir vous seront présentées lors d'un dîner pizza. Des prix de présence seront tirés.	Local de l'ANO	Gratuit
29	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
29	13h à 15h	Peinture collective	Tous les participants peignent le même tableau en suivant les étapes faites à l'avant.	Local de l'ANO	5\$