



ASSOCIATION DES
NEUROTRAUMATISÉS
Région de l'Ontario

Octobre 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 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

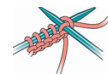
MERCREDI

JEUDI

VENREDI

2 10h à 12h: P'tit café  13h à 15: Aide à l'écriture 	3 Réunion d'équipe pour employés 13h à 15h: Comité bulletin 	4 10h à 12h: Café aphasie  13h30 à 15h: Curling (\$) 	5 13h à 15h: Santé & beauté 	6 13h à 15h: Le nombre fait la force 
9 FERMÉ Action de grâce 	10 Réunion d'équipe pour employés 13h à 15h: Planification Cuisine collective 	11 10h à 12h: Club de lecture audio  13h à 15h: Chantons ensemble 	12 10h à 14h: Cuisine collective (\$) 	13 10h à 12h: Atelier Mémoire 
16 10h à 12h: Activité thématique TCC** 	17 Réunion d'équipe pour employés 18h30 à 20h: Groupe de Soutien Proches aidants 	18 13h30 à 15h: Curling (\$) 	19 Cuisine collective entre-femmes 11h30 à 14h: Dîner échanges "East Side Mario's" (\$) 	20 13h à 15h: Création de mosaïque
23 13h30 à 15h: Arrangements floraux (\$) 	24 Réunion d'équipe pour employés 13h à 15h: Groupe de Soutien (sur adhésion) 	25 10h à 12h: À la recherche d'un mot  13h à 15h: Ciné-documentaire "Dans l'inconnu : la grotte aux ossements" 	26 10h à 12h: Célébrons les anniversaires  13h à 15h: Jeux de société 	27 13h à 15h: Atelier technologique 
30 10h à 12h: Lecture animée  13h à 15h: Peinture collective Thématique Halloween 	31 Réunion d'équipe pour employés 12h30 à 15h: Halloween Dîner pizza & Film de peur 1 Prix pour costume le plus original! 			
* 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.

Date	Heure	Activité	Description	Lieu	Coût
2	10h à 12h	P'tit café	Venez participer à la causerie du lundi autour d'un bon café !	Local de l'ANO	Gratuit
2	13h à 15h	Aide à l'écriture	Atelier visant la pratique de l'écriture sous plusieurs types d'exercices.	Local de l'ANO	Gratuit
3	13h à 15h	Comité bulletin	Venez vous impliquer dans la création du prochain bulletin.	Local de l'ANO	Gratuit
4	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 votre communication orale.	<u>Local de l'ANO</u>	Gratuit
4,18	13h30 à 15h	Curling (\$)	Un total de 5 parties au Club de Curling des Collines. Venez vous amuser (groupe fermé, maximum 8 participants).	<u>104 Chem. Old Chelsea, J9B 1C1</u>	33\$/session
5	13h à 15h	Santé & Beauté	Pour ceux et celles qui désirent savourer un moment de détente et de bien-être. Masques, exfoliation des mains, manucure au vernis régulier et en gel (shalak), musique de détente. Apportez votre robe de chambre et vos pantoufles!	Local de l'ANO	Gratuit
6	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
10	13h à 15h	Planification 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
11	10h à 12h	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
11	13h à 15h	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
12	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
13	10h à 12h	Atelier de mémoire	Travaillez vos méninges et exercez votre mémoire sous toutes ses facettes sensorielles.	Local de l'ANO	Gratuit
16	10h à 12h	Activité thématique TCC	Venez participer à la causerie ayant comme thématique les TCC autour d'un bon café !	Local de l'ANO	Gratuit
17	18h30h à 20h	Groupe pour 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
19	11h30 à 14h	Dîner échanges (\$)	Profitez de ce moment pour socialiser et déguster un bon repas au restaurant East Side Mario.	<u>320 Boul. St-Joseph J8Y 3Y8</u>	Aux frais des membres
20	13h à 15h	Création de mosaïque	À l'aide de petits morceaux de porcelaine décoratives variées, venez créer votre propre œuvre d'art en mosaïque.	Local de l'ANO	Gratuit
23	13h30 à 15h	Arrangements floraux (\$)	Confection d'arrangements floraux. Apportez votre pot à fleurs. **À payer au plus tard le lundi 16 octobre avant 16h. **	Local de l'ANO	10\$ + 2\$ oasis
24	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
25	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
25	13h à 15h	Ciné-documentaire	Venez écouter le documentaire "Dans l'inconnu: la grotte aux ossements" et manger du popcorn.	Local de l'ANO	Gratuit
26	10h à 12h	Célébrons les anniversaires	Les membres dont l'anniversaire est en octobre seront soulignés. Les fêtes du mois doivent nous aviser de leur présence. Bienvenue à tous.	Local de l'ANO	Gratuit
26	13h à 15h	Jeux de société	Plusieurs jeux seront à votre disposition. Venez vous amusez!	Local de l'ANO	Gratuit
27	13h à 15h	Atelier technologique	Venez apprendre à utiliser des outils pour faciliter la communication.	Local de l'ANO	Gratuit
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	Peinture collective	Tous les participants peignent le même tableau en suivant les étapes faites à l'avant. Thématique Halloween.	Local de l'ANO	Gratuit
31	12h30 à 15h	Dîner pizza et film de peur	Bingo d'Halloween costumé, dîner pizza et visionnement du film "Film de peur 1".	Local de l'ANO	Gratuit

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
* 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	1 10h à 12h: Aide à l'écriture  13h30 à 15h: Curling (\$) 	2 13h à 15h: Création de mosaïque	3 10h à 12h: Comité bulletin  13h à 15h: Yoga et méditation 
6 10h à 12h: P'tit café thématique Proches aidants  13h à 15h: Le nombre fait la force 	7 Réunion d'équipe pour employés 13h à 15h: Groupe de Soutien (sur adhésion)	8 10h à 12h: Conférence pour Les proches aidants 	9 10h à 12h: Club de lecture audio  17h à 19h: Souper de reconnaissance pour les proches 	10 13h à 15h: Ciné-documentaire "Notre langue aux chats" 
13 10h à 12h: Café aphasie  13h à 15h: Peinture et dessin(\$)	14 Réunion d'équipe pour employés 13h à 15h: Création de chandelles (\$) 	15 CUISINE COLLECTIVE ENTRE-FEMMES 13h30 à 15h: Curling(\$) 	16 11h à 13h: Brunch Restaurant "La Creppa"(\$) 	17 10h à 12h: Atelier Mémoire 
20 13h30 à 15h: Arrangements floraux(\$) 	21 Réunion d'équipe pour employés 13h à 15h: Planification Cuisine collective  18h30 à 20h: Groupe de soutien pour proches aidants	22 10h à 12h: Conférence sur la fraude 13h à 15h: Chantons ensemble 	23 10h à 14h: Cuisine collective (\$) 	24 10h à 12: À la recherche d'un mot  13h à 15h: Quilles salle Anik(\$) 
27 10h à 12h: Lecture animée  13h à 15h: Célébrons les anniversaires 	28 Réunion d'équipe pour employés	29 13h à 15h: Tricot et Couture  13h30 à 15h: Curling(\$) 	30 18h30 à 20h30: Levée de fonds BINGO(\$) 	

Novembre 2023

Notez que vous devez vous inscrire 48h à l'avance à toutes nos activités.
Ceci nous permettra de mieux planifier le déroulement.

Date	Heure	Activité	Description	Lieu	Coût
1	10h à 12h	Aide à l'écriture	Atelier visant la pratique de l'écriture sous plusieurs types d'exercices.	Local de l'ANO	Gratuit
1, 15, 29	13h30 à 15h	Curling (\$)	Joutes au Club de Curling des Collines. Venez vous amuser (groupe fermé).	104 Chem. Old Chelsea, J9B1C1	Prix à déterminer
2	13h à 15h	Création de mosaïque	À l'aide de petits morceaux de porcelaine décoratives variées, venez créer votre propre œuvre d'art en mosaïque.	Local de l'ANO	Gratuit
3	10h à 12h	Comité bulletin	Venez vous impliquer dans la création du prochain bulletin.	Local de l'ANO	Gratuit
3	13h à 15h	Yoga et méditation	Atelier portant sur la pleine conscience de soi, du corps et de l'esprit.	Local de l'ANO	Gratuit
6	10h à 12h	P'tit café	Venez participer à la causerie du lundi autour d'un bon café !	Local de l'ANO	Gratuit
6	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
7	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
8	10h à 12h	Conférence proche aidants	Vous et vos proches êtes invités à une conférence sur l'importance de prendre soin de soi.	Local de l'ANO	Gratuit
9	10h à 12h	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
9	17h à 19h	Souper reconnaissance	Venez déguster un repas en compagnie de vos proches au restaurant Ottavio. Cadeau offert aux proches.	56 Bd Gréber, J8T 3P8	Aux frais des membres
10	13h à 15h	Ciné-documentaire	Venez écouter le documentaire "Notre langue aux chats" et manger du popcorn.	Local de l'ANO	Gratuit
13	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 votre communication orale.	Local de l'ANO	Gratuit
13	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	5\$/toile
14	13h à 15h	Création de chandelles	Venez confectionner des chandelles dans une ambiance agréable, différentes fragrances et couleurs.	Local de l'ANO	(\$)
16	10h à 13h	Dîner échanges(\$)	Profitez de ce moment pour socialiser et déguster un bon repas au restaurant la Creppa.	106 Bd Gréber, J8T 3P8	Aux frais des membres
17	10h à 12h	Atelier de mémoire	Travaillez vos méninges et exercez votre mémoire sous toutes ses facettes sensorielles.	Local de l'ANO	Gratuit
20	13h30 à 15h	Arrangements floraux(\$)	Confection d'arrangements floraux. Apportez votre pot à fleurs. À payer au plus tard le lundi 13 novembre avant 16h.	Local de l'ANO	10\$ + 2\$ oasis
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.	Local de l'ANO	Gratuit
21	18h30 à 20h	Groupe pour 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
22	10h à 12h	Conférence sur la fraude	Venez assister à une conférence sur la fraude offerte par un membre de la police de Gatineau.	Local de l'ANO	Gratuit
22	13h à 15h	Chantons ensemble	Venez chanter avec vos pairs sur des mélodies de votre choix. Piano et/ou guitare vous accompagneront Bon ou mauvais chanteur, tout le monde est admis!	Local de l'ANO	Gratuit
23	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
24	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
24	13h à 15h	Quilles salles ANIK(\$)	Venez vous amuser en grand nombre! Ouvert à tous Salle de quilles Anik 975 Boul. St-Joseph Gat, QC, J8Z 1W8 .	975 Boul. St-Joseph	Aux frais des membres
27	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
27	13h à 15h	Célébrons les anniversaires	Les membres dont l'anniversaire est en novembre seront soulignés. Bienvenue à tous.	Local de l'ANO	Gratuit
29	10h à 12h	Tricot et Couture	Atelier de tricot pour tous les niveaux. En couture; confections de signet de lecture en tissu.	Local de l'ANO	Gratuit
30	18h30h à 20h30	Levée de fonds Bingo(\$)	Participer à la collecte de fonds qui permettra aux membres de réduire les frais d'une activité spéciale avec l'ANO	Local de l'ANO	15\$

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENREDI

	* 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.		1  13h à 15h: Comité de Noël 
4 10h à 12h: P'tit café  13h à 15h: Aide à l'écriture 	5 Réunion d'équipe pour employés 13h à 15h: Groupe de Soutien (sur adhésion) 	6 10h à 12h: Café aphasie  13h à 15h: ANO Gâteaux 	7 10h à 12h: Le nombre fait la force 13h à 15h: Célébrons les anniversaires 	8 10h à 12h: Atelier technologique  13h à 15h: Confection de bijoux(\$) 
11 10h à 12h: À la recherche d'un mot  13h30 à 15h: Arrangements floraux (\$) 	12 Réunion d'équipe pour employés 18h30 à 20h: Groupe de soutien pour Proches aidants 	13 10h à 12h: Atelier de mémoire 	14 13h à 15h: Raquette au lac Beauchamp (\$) 	15 10h à 12h: Biscuits de Noël  13h à 15h: Lecture animée 
18 10h à 12h: Club de lecture audio  13h à 15h: Rigolons ensemble Thématique Noël 	19 Réunion d'équipe pour employés Dîner de Noël pour employés 	20 10h à 12h: Chantons Noël Ensemble  13h à 15h: Film de Noël "Le lutin" en pyjama 	21 Dîner de Noël 12h à 15h Paiement requis avant le 11 décembre(\$)	22  
 JOYEUX	TEMPS 	 DES 	FÊTES	

Date	Heure	Activité	Description	Lieu	Coût
1	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
4	10h à 12h	P'tit café	Venez participer à la causerie du lundi autour d'un bon café !	Local de l'ANO	Gratuit
4	13h à 15h	Aide à l'écriture	Atelier visant la pratique de l'écriture sous plusieurs types d'exercices.	Local de l'ANO	Gratuit
5	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
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 votre communication orale.	309 Rue Notre Dame, J8P 1L4	Gratuit
6	13h à 15h	ANO Gâteaux	Venez cuisiner et décorer de bons petits gâteaux (cupcakes) qui seront dégustés pour les anniversaires de décembre!	Local de l'ANO	Gratuit
7	10h à 12h	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
7	13h à 15h	Célébrons les anniversaires	Les membres dont l'anniversaire est en décembre seront soulignés. Les fêtes du mois doivent nous aviser de leur présence. Bienvenue à tous.	Local de l'ANO	Gratuit
8	10h à 12h	Atelier technologique	Venez apprendre à utiliser des outils pour faciliter la communication.	Local de l'ANO	Gratuit
8	13h à 15h	Confection de bijoux (\$)	Venez faire vos propres bijoux en compagnie de Manon Bertrand, spécialiste en la matière.	Local de l'ANO	5\$
11	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
11	13h30 à 15h	Arrangements floraux	Confection d'arrangements floraux. Apportez votre pot à fleurs. **À payer au plus tard le lundi 4 décembre avant 16h. **	Local de l'ANO	10\$ + 2\$ oasis
12	18h30 à 20h	Groupe pour 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
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	13h à 15h	Raquette Lac Beauchamp (\$)	Venez vous dégourdir tout en profitant de l'air frais.	741 Boulevard Maloney	10\$
15	10h à 12h	Biscuits 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	
15	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
18	10h à 12h	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
18	13h à 15h	Rigolons ensemble	Le rire réduit le stress et l'anxiété, facilite le sommeil, améliore la mémoire et les capacités intellectuelles.	Local de l'ANO	Gratuit
20	10h à 12h	Chantons Noël ensemble	Venez chanter avec vos pairs sur des mélodies de Noël! Piano et guitare vous accompagneront. Bon ou mauvais chanteur, tout le monde est admis!	Local de l'ANO	Gratuit
20	13h à 15h	Film de Noël "Le lutin"	Venez visionnez une comédie mettant en vedette l'acteur Will Farrell dans le rôle du Lutin du Père Noël. Dans le confort de votre pyjama!	Local de l'ANO	Gratuit
21	12h à 15h	Dîner de Noël en rouge!	Venez célébrer le temps des Fêtes en compagnie des membres de l'ANO et du personnel au restaurant l'Académie. Vous êtes bienvenus d'être vêtu de rouge pour Noël! Ouvert à tous. Plaisir garanti!!	25 Chemin de la Savane, J8T 8A4	20\$ membres 25\$ non-membres

MERCI DE VOTRE PARTICIPATION!

NOUS AVONS HÂTE DE VOUS REVOIR EN JANVIER 2024!