



ASSOCIATION DES
OTRAUMATISÉS
de l'Ontarienais

Janvier 2024

Heures d'ouverture : lundi au vendredi de 9h à 16h
Des jeux libres et un accès informatique sont à votre disposition durant nos heures d'ouverture.

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 Nadia
	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>8</p> <p>Réunion d'équipe pour employés</p>	<p>9</p> <p>10h à 12h: P'tit café et danse en ligne, les retrouvailles </p> <p>13h à 15h: Groupe de soutien (sur adhésion) </p>	<p>10</p> <p>10h à 12h: Parlure </p> <p>13h à 15h: Curling (\$) </p>	<p>11</p> <p>LOCATION SALLE ENTRE-FEMMES</p> <p>11h à 13h: Dîner échanges restaurant Mikes de Hull (\$) </p>	<p>12</p> <p></p> <p>13h à 15h: Peinture et dessin (\$)</p>
<p>15</p> <p>Réunion d'équipe pour employés toute la journée</p>	<p>16</p> <p></p> <p>10h à 14h: Lancement des activités </p> <p>18h30 à 20h: Groupe de soutien pour Proches aidants </p>	<p>17</p> <p>10h à 12h: Club de lecture audio </p>	<p>18</p> <p></p> <p>10h à 12h: À la recherche d'un mot</p> <p>13h à 15h: Santé beauté avec Mary Kay </p>	<p>19</p> <p>10h à 12h: Pleine conscience </p>
<p>22</p> <p>Réunion d'équipe pour employés</p> <p>13h à 15h: Formation pour employés</p>	<p>23</p> <p>10h à 12h: Planification Cuisine collective </p> <p>13h à 15h: Lecture animée </p>	<p>24</p> <p>10h à 12h: Aide à l'écriture </p> <p>13h30 à 15h: Curling (\$) </p>	<p>25</p> <p>10h à 14h: Cuisine collective (\$) (Groupe fermé) </p>	<p>26</p> <p>10h à 12h: Café aphasie </p> <p>13h à 15h: Célébrons les anniversaires </p>
<p>29</p> <p>Réunion d'équipe pour employés</p> <p>13h30 à 15h: Arrangements floraux (\$) </p>	<p>30</p> <p>10h à 12h: Atelier technologique </p> <p>13h à 15h: Le nombre fait la force </p>	<p>31</p> <p>10h à 12h: Atelier Mémoire </p>		

Date	Heure	Activité	Description	Lieu	Coût
9	10h à 12h	P'tit café, retrouvailles Danse en ligne	Venez participer à la causerie du lundi autour d'un bon café !	Local de l'ANO	Gratuit
9	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
10	10h à 12h	Parlure	Atelier destiné exclusivement aux personnes aphasiques. Parlure est un programme structuré, conçu pour stimuler les habiletés langagières et la communication fonctionnelle.	Local de l'ANO	Gratuit
10, 24	13h 30 à 15h	Curling (\$)	Un total de 5 parties au Club de Curling des Collines. Venez vous amuser (groupe fermé, maximum 8 participants).	104 Ch. Old Chelsea	33\$/session
11	11h à 13h	Dîner Échanges Mikes(\$)	Profitez de ce moment pour socialiser et déguster un bon repas au restaurant Mikes de Hull	470 Boulevard Saint-Joseph, Gatineau, Quebec J8Y 3Y7	Aux frais des membres
12	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
16	10h à 14h	Lancement des activités	Les activités à venir vous seront présentées lors d'un dîner pizza. Des prix de présence seront tirés.	Local de l'ANO	Gratuit
16	18h30 à 20h	Gr. Soutien 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
17	10h à 12h	Club de lecture audio	Venez travailler votre mémoire et votre attention tout en passant un bon moment en écoutant un livre audio.	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	Santé Beauté avec Mary Kay	Mme Odette Dobbin, conseillère indépendante pour la compagnie de cosmétiques Mary Kay depuis 25 ans, offrira une	Local de l'ANO	Gratuit
19	10h à 12h	Pleine conscience	Un excellent moyen de gérer l'anxiété et d'apprendre à vivre le moment présent. Thème abordé: Gratitude et positivité.	Local de l'ANO	Gratuit
23	10h à 12h	Planif. Cuisine collective	Choisissez les plats qui seront préparés lors de la cuisine collective en fonction des rabais de la semaine.	Local de l'ANO	
23	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
24	10h à 12h	Aide à l'écriture	Atelier visant la pratique de l'écriture sous plusieurs types d'exercices.	Local de l'ANO	Gratuit
25	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
26	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
26	13h à 15h	Célébrons les anniversaires	Les membres dont l'anniversaire est en janvier seront soulignés. Les fêtés du mois doivent nous aviser de leur présence. Bienvenue à tous.	Local de l'ANO	Gratuit
29	13h30 à 15h	Arrangements floraux(\$)	Confection d'arrangements floraux. Apportez votre pot à fleurs. **À payer au plus tard le mardi 23 janvier avant 16h.**	Local de l'ANO	10\$ + 2 \$ mousse
30	10h à 12h	Atelier technologique	Venez apprendre à utiliser des outils pour faciliter la communication.	Local de l'ANO	Gratuit
30	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
31	10h à 12h	Atelier Mémoire	Travaillez vos méninges et exercez votre mémoire sous toutes ses facettes sensorielles.	Local de l'ANO	Gratuit



ASSOCIATION DES
NEUROTRAUMATISÉS
Région de l'Ontario

Février 2024

Heures d'ouverture : lundi au vendredi de 9h à 16h
Des jeux libres et un accès informatique sont à votre disposition durant nos heures d'ouverture.

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 Nadia
	Animé par l'équipe















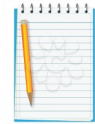






LUNDI

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>1</p> <p>13h à 15h: Confection de chandelles (\$) </p>	<p>2</p> <p> 13h à 15h: Peinture collective</p>
<p>5</p> <p>Réunion d'équipe pour employés</p>	<p>6</p> <p>10h à 12h: P'tit café </p> <p>13h à 15h: Groupe de soutien (sur adhésion) </p>	<p>7</p> <p>13h30 à 15h: Curling (\$) </p>	<p>8</p> <p>LOCATION SALLE ENTRE-FEMMES</p> <p>11h à 13h: Dîner échanges Scores (\$) </p>	<p>9</p> <p> 13h à 15h: Confection de bijoux (\$)</p>
<p>12</p> <p>Réunion d'équipe pour employés</p>	<p>13</p> <p>10h à 12h: Comité bulletin (sur adhésion) </p> <p>13h à 15h: ANO gâteaux St-Valentin </p> <p>18h30 à 20h: Groupe de soutien pour proches aidants </p>	<p>14</p> <p>11h à 14h: Activité spéciale St-Valentin Chantons ensemble (\$) </p>	<p>15</p> <p>10h à 12h: À la recherche d'un mot </p> <p>13h à 15h: Ciné-documentaire "Le cerveau, en bref" </p>	<p>16</p> <p>10h à 12h: Club de lecture audio </p> <p>13h à 15h: Jeux de société </p>
<p>19</p> <p>Réunion d'équipe pour employés</p> <p>13h30 à 15h: Arrangements floraux (\$) </p>	<p>20</p> <p>10h à 12h: Planification cuisine collective</p> <p>13h à 15h: Parlure </p> <p>18h à 20h: Conférence pour les proches aidants seulement </p>	<p>21</p> <p>10h à 12h: Aide à l'écriture </p>	<p>22</p> <p>10h à 14h: Cuisine collective (\$) (Groupe fermé) </p>	<p>23</p> <p>10h à 12h: Lecture animée </p> <p>13h à 15h: Célébrons les anniversaires </p>
<p>26</p> <p>Réunion d'équipe pour employés</p>	<p>27</p> <p>10h à 12h: Pleine conscience </p> <p>13h à 15h: Le nombre fait la force </p>	<p>28</p> <p>10h à 12h: Atelier Mémoire </p> <p>13h30 à 15h : Curling </p>	<p>29</p>	

Date	Heure	Activité	Description	Lieu	Coût
1	13h à 15h	Confection de chandelles (\$)	Faites preuve de créativité en confectionnant une chandelle. Idéal cadeau à offrir.	Local de l'ANO	5\$
2	13h à 15h	Peinture collective	Tous les participants peignent le même tableau en suivant les étapes faites à l'avant.	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	Groupe de Soutien	Venez partager en groupe vos expériences. Communiquez avec David Duguay au poste 223 (groupe sur adhésion).	Local de l'ANO	Gratuit
7, 28	13h30 à 15h	Curling	Un total de 5 parties au Club de Curling des Collines. Venez vous amuser (groupe fermé, maximum 8 participants).	104 chemin Old Chelsea	35\$/session
8	11h à 13h	Dîner Échanges Scores	Profitez de ce moment pour socialiser et déguster un bon repas au restaurant Scores de Gatineau	1000 Boul. Maloney O. J8T 3R6	Aux frais des membres
9	13h à 15h	Confection de bijoux	Venez faire vos propres bijoux en compagnie de Manon Bertrand, spécialiste en la matière. Idéal comme cadeau à offrir.	Local de l'ANO	5\$
13	10h à 12h	Comité Bulletin	Venez vous impliquer dans la création du prochain bulletin.	Local de l'ANO	Gratuit
13	13h à 15h	ANO Gâteaux St-Valentin	Venez cuisiner et décorer de bons petits gâteaux (cupcakes) qui seront dégustés au dessert lors de l'activité de St-valentin!	Local de l'ANO	Gratuit
13	18h30h 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
14	10h à 12h	Activité St-Valentin/en chansons	Dînons et chantons ensemble sous la thématique de l'amour.	Local de l'ANO	10\$
15	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
15	13h à 15h	Ciné-documentaire	Venez écouter le documentaire " Le cerveau, en bref/l'AVC à découverte" et manger du popcorn.	Local de l'ANO	Gratuit
16	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
16	13h à 15h	Jeux de société	Plusieurs jeux seront à votre disposition! Venez vous amusez!	Local de l'ANO	Gratuit
19	13h30 à 15h	Arrangements floraux	Confection d'arrangements floraux. Apportez votre pot à fleurs. **À payer au plus tard mardi le 12 février avant 16h. **	Local de l'ANO	10\$=2\$ bloc 3 mousses
20	10h à 12h	Planif. 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
20	13h à 15h	Parlure	Atelier destiné exclusivement aux personnes aphasiques. Parlure est un programme structuré, conçu pour stimuler les habiletés langagières et la communication fonctionnelle.	Local de l'ANO	Gratuit
20	18h à 20h	Conférence	Conférence de Josiane Lapointe offerte exclusivement aux proches aidants.	Local de l'ANO	Gratuit
21	13h à 15h	Aide à l'écriture	Atelier visant la pratique de l'écriture sous plusieurs types d'exercices.	Local de l'ANO	Gratuit
22	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
23	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
23	13h à 15h	Célébrons les anniversaires	Les membres dont l'anniversaire est en février seront soulignés. Les fêtes du mois doivent nous aviser de leur présence. Bienvenue à tous.	Local de l'ANO	Gratuit
27	10h à 12h	Pleine conscience	Un excellent moyen de gérer l'anxiété et apprendre à vivre le moment présent. Thèmes : Le Pardon et le lâcher-prise	Local de l'ANO	Gratuit
27	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
28	10h à 12h	Atelier mémoire	Travaillez vos méninges et exercez votre mémoire sous toutes ses facettes sensorielles.	Local de l'ANO	Gratuit



ASSOCIATION DES
NEUROTRAUMATISÉS
Région de l'Ontarienais

Mars 2024

Heures d'ouverture : lundi au vendredi de 9h à 16h
Des jeux libres et un accès informatique sont à votre disposition durant nos heures d'ouverture.

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 Nadia
	Animé par l'équipe









LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

<p>Mars est le mois de la nutrition!</p>	<p>* Inscrivez-vous en composant le (819) 770-8804 p. 224 ou encore laissez un message. 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>1 10h à 12h: La nutrition et moi  13h à 15h: Comité bulletin (sur adhésion) </p>
<p>4 Réunion d'équipe pour employés</p>	<p>5 10h à 12h: P'tit café  13h à 15h: Groupe de soutien (sur adhésion) </p>	<p>6 10h à 12h: Parlure  13h à 15h: Curling (\$) </p>	<p>7 11h à 13h: Dîner échanges Vieux Duluth (\$) AU VIEUX DULUTH®</p>	<p>8 10h à 12h: Économiser à l'épicerie et éviter le gaspillage 13h à 15h: Argile à modeler  </p>
<p>11 Réunion d'équipe pour employés</p>	<p>12 10h à 12h: Atelier technologique  13h à 15h: Club de lecture audio  18h30 à 20h: Groupe de soutien pour proches aidants </p>	<p>13 10h à 12h: Conférence: "Cultiver la bienveillance et l'équilibre intérieur"  </p>	<p>14 10h à 12h: Atelier Mémoire </p>	<p>15 LOCATION SALLE ENTRE-FEMMES </p>
<p>18 Réunion d'équipe pour employés 13h30 à 15h: Arrangements floraux (\$) </p>	<p>19 10h à 12h: Planification cuisine collective  13h à 15h: Café aphasie </p>	<p>20 11h à 13h: Cabane à sucre (\$)  Payer avant le 8 mars</p>	<p>21 10h à 14h: Cuisine collective (\$) (Groupe fermé) </p>	<p>22 10h à 12h: Lecture animée  13h à 15h: Célébrons les anniversaires </p>
<p>25 Réunion d'équipe pour employés</p>	<p>26  13h à 15h: À la recherche d'un mot</p>	<p>27 10h à 12h: Pleine conscience  13h à 15h: Aide à l'écriture </p>	<p>28 13h à 15h: Le nombre fait la force </p>	<p>29 FERMÉ Journée fériée: vendredi saint</p>

Date	Heure	Activité	Description	Lieu	Coût
1	10h à 12h	La nutrition et moi	Le corps et le cerveau humain ont besoin qu'on en prenne soin! Comprendre les bienfaits d'une saine alimentation pour mieux choisir nos aliments.	Local de l'ANO	Gratuit
1	13h à 15h	Comité bulletin	Venez vous impliquer dans la création du prochain bulletin.	Local de l'ANO	Gratuit
5	10h à 12h	P'tit café	Venez participer à la causerie du lundi autour d'un bon café !	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	Parlure	Atelier destiné exclusivement aux personnes aphasiques. Parlure est un programme structuré, conçu pour stimuler les habiletés langagières et la communication fonctionnelle.	Local de l'ANO	Gratuit
6	13h30 à 15h	Curling (\$)	Un total de 5 parties au Club de Curling des Collines. Venez vous amuser (groupe fermé, maximum 8 participants).	104 ch. Old chelsea	35\$
7	11h à 13h	Dîner-échanges Vieux Duluth (\$)	Profitez de ce moment pour socialiser et déguster un bon repas au restaurant Vieux Duluth de Hull. 1160 Blvd St-Joseph, Gat, Qc J8Z 1T3	Boul. St-Joseph	\$\$
8	10h à 12h	Épicerie et gaspillage	Venez découvrir trucs, astuces et conseils pour éviter le gaspillage et pour réduire le coût de votre panier d'épicerie .	Local de l'ANO	Gratuit
8	13h à 15h	Argile à modeler (\$)	Venez cuisiner et décorer de bons petits gâteaux (cupcakes) qui seront dégustés au dessert lors de l'activité de St-valentin!	Local de l'ANO	5\$
12	10h à 12h	Atelier technologique	Venez apprendre à utiliser des outils pour faciliter la communication.	Local de l'ANO	Gratuit
12	13h à 15h	Club de lecture audio	Venez travailler votre mémoire et votre attention tout en passant un bon moment en écoutant un livre audio.	Local de l'ANO	Gratuit
12	18h30 à 20h	Gr. 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	Conférence Josiane Lapointe	Psychoéducatrice de formation, Josiane Lapointe nous présente des techniques d'adaptation et des moyens concrets à développer pour mieux faire face aux difficultés de la réalité quotidienne.	Local de l'ANO	Gratuit
14	10h à 12h	Atelier de mémoire	Travaillez vos méninges et exercez votre mémoire sous toutes ses facettes sensorielles.	Local de l'ANO	Gratuit
18	13h30 à 15h	Arrangements floraux(\$)	Confection d'arrangements floraux. Apportez votre pot à fleurs. **À payer au plus tard le mardi 12 mars avant 16h. **	Local de l'ANO	10\$+2\$ mousse
19	10h à 12h	Planif. 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
19	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
20	11h à 13h	Cabane à sucre (\$)	Venez célébrez avec nous le temps des sucres au Domaine de l'ange-Gardien. Transports adaptés non-disponible — à prévoir *1031 rue Pierre-Laporte, L'Ange-Gardien, Gat, Qc J8L 0E9 **Payable au plus tard le 8 mars avant 16h**	Domaine de l'Ange-Gardien	15\$
21	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	\$\$
22	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
22	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. Bienvenue à tous.	Local de l'ANO	Gratuit
26	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
27	10h à 12h	Pleine conscience	Atelier portant sur la pleine conscience. Un excellent moyen de gérer l'anxiété et apprendre à vivre le moment présent.	Local de l'ANO	Gratuit
27	13h à 15h	Aide à l'écriture	Atelier visant la pratique de l'écriture sous plusieurs types d'exercices.	Local de l'ANO	Gratuit
28	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