



ASSOCIATION DES
NEUROTRAUMATISÉS
Région de l'Ontarienais

Avril 2024



Heures d'ouverture : lundi au vendredi de 9h à 16h
Des jeux libres et un accès à l'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 3 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

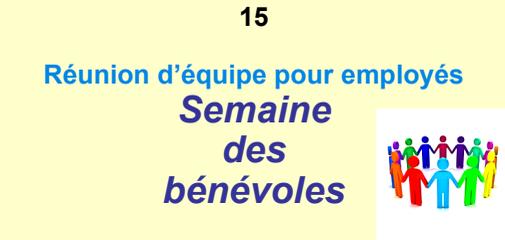
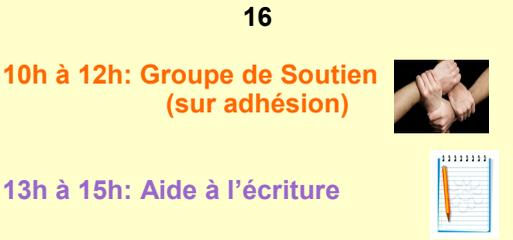
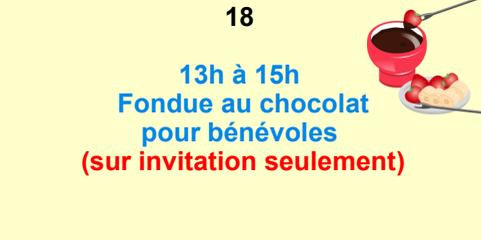
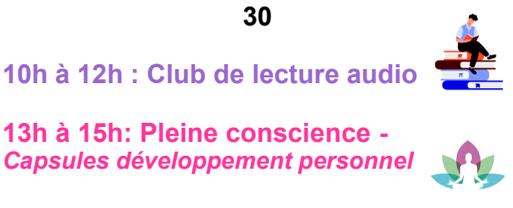
LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

<p>1 FERMÉ Lundi de Pâques</p> 	<p>2 10h30 à 13h30 Lancement des Activités Avril-Mai-Juin</p> 	<p>3 13h à 15h: Café Aphasia</p> 	<p>4 13h à 15h: Danse en ligne</p> 	<p>5 10h à 12h: Mosaïques (\$)</p> 
<p>8 Réunion d'équipe pour employés</p>	<p>9 10h à 12h: P'tit Café 13h à 15h: Le nombre fait la force</p> 	<p>10 13h à 15h: Tricot et couture</p> 	<p>11 11h à 13h: Dîner - Échanges Brunch au Méli (\$)</p> 	<p>12 10h à 12h: À la recherche d'un mot</p> 
<p>15 Réunion d'équipe pour employés Semaine des bénévoles</p> 	<p>16 10h à 12h: Groupe de Soutien (sur adhésion) 13h à 15h: Aide à l'écriture</p> 	<p>17 10h à 12h: Lecture animée 13h à 15h: Peinture et dessin (\$)</p> 	<p>18 13h à 15h Fondue au chocolat pour bénévoles (sur invitation seulement)</p> 	<p>19 10h à 12h: Jeux de société</p> 
<p>22 Réunion d'équipe pour employés</p>	<p>23 10h à 12h: Planification cuisine collective 18h à 19h30: Groupe de Soutien Pour Proches aidants seulement</p> 	<p>24 13h à 15h: Atelier Mémoire - Souvenirs d'enfance</p> 	<p>25 10h à 14h30: Cuisine collective (\$)</p> 	<p>26 13h à 15h: Célébrons les anniversaires</p> 
<p>29 Réunion d'équipe pour employés 13h30 à 15h: Arrangements floraux (\$)</p> 	<p>30 10h à 12h : Club de lecture audio 13h à 15h: Pleine conscience - Capsules développement personnel</p> 	<p>* Notez que vous devez vous inscrire 48 h à l'avance à toutes nos activités. Cela nous permettra de mieux planifier le déroulement, les réservations et le transport.</p>	<p>Inscrivez-vous en composant le (819) 770-8804 poste 224 à la responsable des activités ou laissez-lui un message. MERCI À L'AVANCE !</p>	



Date	Heure	Activité	Description	Lieu	Coût
2	10h30 à 13h30	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
3	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
4	13h à 15h	Danse en ligne	Venez vous dégourdir en vous amusant au son du rythme des classiques de la danse en ligne! Venez en grand nombre	Local de l'ANO	Gratuit
5	10h à 12h	Mosaïques(\$)	À l'aide de petits morceaux de porcelaine décoratives variées, venez créer votre propre œuvre d'art en mosaïque.	Local de l'ANO	5\$
9	10h à 12h	P'tit café	Venez participer à la causerie du lundi autour d'un bon café!	Local de l'ANO	Gratuit
9	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	Tricot et couture	Atelier de tricot pour tous les niveaux. En couture; confections de signet de lecture en tissu.	Local de l'ANO	Gratuit
11	11h à 13h	Dîner-Échanges (\$)	Profitez de ce moment pour socialiser et déguster un bon repas en compagnie de vos pairs au restaurant Meli.	56 Bd Gréber, J8T 3P8	Aux frais des membres
12	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
16	10h à 12h	Groupe de Soutien	Venez partager en groupe vos expériences. Communiquez avec David Duguay au poste 223 (groupe sur adhésion).	Local 114	Gratuit
16	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	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
17	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
18	13h à 15h	Fondue au chocolat pour les bénévoles	Activité pour remercier les bénévoles de leur dévouement et leur générosité envers notre organisme. Sur invitation seulement. Venez vous régalez d'une montagne de fruits frais, nappés d'un délicieux coulis de chocolat favoris.	Local de l'ANO	Gratuit
19	10h à 12h	Jeux de société	Plusieurs jeux seront à votre disposition! Venez vous amusez!	Local de l'ANO	Gratuit
23	10h à 12h	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
23	18h à 19h30	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
24	13h à 15h	Atelier mémoire–Souvenirs d'enfance	Travaillez vos méninges et exercez votre mémoire sous toutes ses facettes sensorielles.	Local de l'ANO	Gratuit
25	10h à 14h30	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	13h à 15h	Célébrons les anniversaires	Les membres dont l'anniversaire est en avril seront soulignés. Les fêtes du mois doivent nous aviser de leur présence. Bingo, gâteaux et cadeaux au programme. 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 avril avant 16h.**	Local de l'ANO	10\$ + 2\$ mousse
30	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
30	13h à 15h	Pleine conscience	Un excellent moyen de gérer l'anxiété et apprendre à vivre le moment présent. Thème: Développement personnel	Local de l'ANO	Gratuit



ASSOCIATION DES
NEUROTRAUMATISÉS
Région de l'Ontario

Mai 2024



Heures d'ouverture : lundi au vendredi de 9h à 16h
Des jeux libres et un accès à l'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 3 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. 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: Café Aphasie 13h à 15h: Quilles Salle ANIK (\$) </p>	<p>2  10h à 12h: À la recherche d'un mot 13h à 15h: Comité bulletin </p>	<p>3 13h à 15h: Peinture collective Toile géante </p>
<p>6 Réunion d'équipe pour employés</p>	<p>7  10h à 12h: P'tit café 13h à 15h: Chantons ensemble </p>	<p>8  13h à 15h: Bijoux fête des mères (\$) </p>	<p>9  10h à 12h: Activité proches aidants Brunch au Ben et Florentine (\$)</p>	<p>10 11h à 14h: Festival des tulipes au Lac Dow </p>
<p>13 Réunion d'équipe pour employés</p>	<p>14  10h à 12h: Groupe de soutien (sur adhésion) 13h à 15h : Planification cuisine collective </p>	<p>15  10h à 12h: Atelier technologique 13h à 15h: Le nombre fait la force </p>	<p>16  10h à 14h30: Cuisine collective (\$)</p>	<p>17  10h à 12h: Tournoi de dards</p>
<p>JOURNÉE NATIONALE DES PATRIOTES </p>	<p>21  9h30 à 12h: Réunion d'équipe employés 13h à 15h: Aide à l'écriture 18h à 19h30: Groupe de soutien pour Proches aidants seulement </p>	<p>22  10h à 12h: Atelier Mémoire - Qui suis-je?</p>	<p>23  10h30 à 13h: ANO Coco Anniversaires (\$) </p>	<p>24  13h30 à 15h: Marche au Parc Moussette </p>
<p>27 Réunion d'équipe pour employés 13h30 à 15h: Arrangements floraux (\$) </p>	<p>28  10h à 12h: Pleine Conscience et évasion musicale 13h à 15h : Club de lecture audio </p>	<p>29  10h à 12h: Lecture animée</p>	<p>30  10h à 12h: ANO Rallye </p>	<p>31  10h à 12h: Peinture et dessin (\$)</p>



Date	Heure	Activité	Description	Lieu	Coût
1	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
1	13h à 15h	Quilles (\$)	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
2	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
2	13h à 15h	Comité bulletin	Venez vous impliquer dans la création du prochain bulletin.	Local de l'ANO	Gratuit
3	13h à 15h	Peinture collective géante	Sur une toile de tissu géante, chaque participants se chargera de recouvrir sa partie de son imagination.	Local de l'ANO	Gratuit
7	10h à 12h	P'tit café	Venez participer à la causerie du lundi autour d'un bon café!	Local de l'ANO	Gratuit
7	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
8	13h à 15h	Bijoux (\$)	Venez faire vos propres bijoux en compagnie de Manon Bertrand, spécialiste en la matière. Idéal comme cadeau à offrir.	Local de l'ANO	Gratuit
9	10h à 12h	Activité proches aidants (\$)	Activité exclusive pour les proches aidants. Venez bruncher en bonne compagnie au Ben et Florentine.	103 Chem. de la Savane J8T 8A4	Aux frais des membres
10	11h à 14h	Festival des tulipes	Venez admirer la beauté de la nature dans toute sa splendeur! Apportez votre dîner froid ou votre argent de poche pour-manger sur place. Au besoin, apportez votre chaise, chapeau et bouteille d'eau.	1001 Elizabeth Dr, Ottawa, K1S 5K7	Gratuit
14	10h à 12h	Groupe de Soutien	Venez partager en groupe vos expériences. Communiquez avec David Duguay au poste 223 (groupe sur adhésion).	Local 114	Gratuit
14	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
15	10h à 12h	Atelier technologique	Venez apprendre à utiliser des outils pour faciliter la communication.	Local de l'ANO	Gratuit
15	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
16	10h à 14h30	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
17	10h à 12h	Tournoi de dards	Venez vous amusez en lançant des fléchettes sur une grande cible.	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
21	18h à 19h30	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
22	10h à 12h	Atelier mémoire – Qui suis-je?	Travaillez vos méninges et exercez votre mémoire sous toutes ses facettes sensorielles.	Local de l'ANO	Gratuit
23	10h30 à 13h	ANO COCO anniversaires (\$)	Brunch à l'ANO et célébration des membres dont l'anniversaire est en mai. Les fêtes du mois doivent nous avisés de leur présence. Bingo, gâteau et cadeaux au programme. Bienvenue à tous.	Local de l'ANO	10\$/personne Gratuit pour les fêtes
24	13h30 à 15h	Marche au Parc Moussette	Profitez de l'arrivée du printemps par une ballade en plein air en bonne compagnie. Rencontre dans le stationnement	361 Blvd de Lucerne	Gratuit
27	13h30 à 15h	Arrangements floraux (\$)	Confection d'arrangements floraux. Apportez votre pot à fleurs. **À payer au plus tard le mardi 21 mai avant 16h.**	Local de l'ANO	10\$ + 2\$ mousse
28	10h à 12h	Pleine Conscience-Évasion musicale	Un excellent moyen de gérer l'anxiété et apprendre à vivre le moment présent.	Local de l'ANO	Gratuit
28	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
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
30	10h à 12h	ANO Rallye	Venez mettre vos aptitudes à l'épreuve dans une course en équipe! Les épreuves seront basées sur des activités existantes à l'ANO.	Local de l'ANO	Gratuit
31	10h à 12h	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



ASSOCIATION DES
NEUROTRAUMATISÉS
Région de l'Ontarienais

Juin 2024



Heures d'ouverture : lundi au vendredi de 9h à 16h
Des jeux libres et un accès à l'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 3 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

		<p>Inscrivez-vous en composant le (819) 770-8804 poste 224 à la responsable des activités ou laissez-lui un message. MERCI À L'AVANCE !</p>		<p>* Notez que vous devez vous inscrire 48 h à l'avance à toutes nos activités. Cela nous permettra de mieux planifier le déroulement, les réservations et le transport.</p>	<p>Veillez svp de nous aviser si vous ne pouvez pas vous présenter à une activité à laquelle vous étiez inscrits. Cela nous permettra de nous adapter en conséquences.</p>
<p>3</p> <p>Réunion d'équipe pour employés</p>	<p>4</p> <p>10h à 12h: P'tit café </p> <p>13h à 15h: Planification cuisine collective </p>	<p>5</p> <p>10h à 12h: Aide à l'écriture </p> <p>13h à 15h: Atelier Tie-Dye (\$) </p>	<p>6</p> <p>10h à 14h30: Cuisine collective (\$) </p>	<p>7</p> <p>Fête des Pères </p> <p>13h à 15h: Bricolage de bois fêtes des pères</p>	
<p>10</p> <p>Réunion d'équipe pour employés</p>	<p>11</p> <p>10h à 12h: Groupe de soutien (sur adhésion) </p> <p>13h à 15h: À la recherche d'un mot </p>	<p>12</p> <p>10h à 12h: Atelier Mémoire- Qui suis-je? 2e partie </p> <p>13h à 15h: Le nombre fait la force </p>	<p>13</p> <p>BBQ ANNUEL De l'ANO 16h à 19h (\$) </p>	<p>14</p> <p>10h à 12h: Marche sur Jacques - Cartier </p>	
<p>17</p> <p>Réunion d'équipe pour employés</p> <p>13h30 à 15h: Arrangements floraux (\$) </p>	<p>18</p> <p>18h: Assemblée Générale Annuelle (léger repas servi) </p>	<p>19</p> <p>13h à 15h: Célébrons les anniversaires </p>	<p>20</p> <p>10h30 à 13h30: Baseball et Pique-nique parc Fontaine </p>	<p>21</p> <p>11h à 14h: Dîner au restaurant Le Zouk à Montebello et visite à la chocolaterie Choco-motive </p> <p>LA PETITE-NATION</p>	
<p>Fermé</p> <p>Let Fête nationale Québec </p>	<p>25</p> <p>9h30 à 12h: Réunion pour employés</p> <p>13h à 15h: Lecture animée </p> <p>18h à 19h30: Groupe de soutien Pour Proches aidants seulement </p>	<p>26</p> <p>10h à 12h: Club de lecture audio </p> <p>13h à 15h: Mini-Putt Chelsea </p>	<p>27</p> <p>10h30 à 13h30 Lancement des activités Juillet et Août </p>	<p>28</p> <p>10h à 12h: Pleine conscience & Méditation extérieure </p>	



Date	Heure	Activité	Description	Lieu	Coût
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	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
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
5	13h à 15h	Atelier Tie-Dye	Après cette activité haute en couleur, vous verrez la vie en rose! Apportez un vêtement pâle et uni pour l'activité.	Local de l'ANO	Aux frais des membres
6	10h à 14h30	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
7	13h à 15h	Bricolage de bois Fête des pères	Venez créer une décoration de votre choix avec du bois recyclé, idée originale comme cadeau à offrir pour la fête des pères.	Local de l'ANO	Gratuit
11	10h à 12h	Groupe de soutien	Venez partager en groupe vos expériences. Communiquez avec David Duguay au poste 223 (groupe sur adhésion).	Local 114	Gratuit
11	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
12	10h à 12h	Atelier Mémoire - <i>Qui suis-je?</i>	Travaillez vos méninges et exercez votre mémoire sous toutes ses facettes sensorielles.	Local de l'ANO	Gratuit
12	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
13	16h à 19h	BBQ Annuel de l'ANO (\$)	Venez célébrer l'arrivée de l'été avec nous lors du BBQ annuel de l'ANO.	Extérieur ANO	8\$ membres usagers 10\$ autres
14	10h à 12h	Marche sur 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-François de salle (intersection boul. Gréber et Jacques Cartier.)	Église St François de Salle	Gratuit
17	13h30 à 15h	Arrangements floraux (\$)	Confection d'arrangements floraux. Apportez votre pot à fleurs. **À payer au plus tard le mardi le 11 juin avant 16h.**	Local de l'ANO	10\$ + 2\$ mousse
18	18h	Assemblée Générale Annuelle	Assistez à la 34e assemblée générale annuelle de l'ANO. Un léger repas et du café seront servis.	Local de l'ANO	Gratuit
19	13h à 15h	Célébrons les anniversaires	Les membres dont l'anniversaire est en juin seront soulignés. Les fêtes du mois doivent nous aviser de leur présence. Bingo, gâteaux et cadeaux au programme. Bienvenue à tous!	Local de l'ANO	Gratuit
20	10h30 à 13h30	Baseball et Pique-nique Parc Fontaine	Pique-nique et partie de baseball adaptée pour tous. Pas de compétition, seulement du plaisir! Apportez; repas froid, bouteille d'eau, chaise, chapeau, crème solaire, gant de baseball (aviser l'ANO si vous n'en avez pas).	120 rue Charlevoix	Gratuit
21	11h à 14h	Dîner à Montebello (\$)	Dîner-causerie au Restaurant La Toquade à St-André-Avellin pour maximiser l'intégration des membres résidents du territoire de la Petite-Nation	618 Route 321 N, J0V 1W0	Aux frais des membres
25	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
25	18h à 19h30	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
26	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
26	13h à 15h	Mini Putt Chelsea	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	Aux frais des membres
27	10h30 à 13h30	Lancement des activités Juillet-Août	Les activités à venir vous seront présentées lors d'un goûter. Des prix de présence seront tirés.	Local de l'ANO	Gratuit
28	10h à 12h	Pleine conscience et méditation extérieure	Un excellent moyen de gérer l'anxiété et apprendre à vivre le moment présent. Apporter votre tapis de yoga si possible.	Local de l'ANO	Gratuit