



ASSOCIATION DES
NEUROTRAUMATISÉS
Région de l'Ontario

Juillet 2024

Heures d'ouverture : lundi au jeudi de 9h à 16h et vendredi de 9h à 12h
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 3 pour connaître la programmation)



Courriel : ano@ano.ca Site Internet : www.ano.ca
www.facebook.com/ano.ca




LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

<p>1</p> <p>Fermé Fête du Canada</p> 	<p>2</p> <p>10h à 12h: P'tit café</p> 	<p>3</p> <p>10h à 12h: Aide à l'écriture</p> 	<p>4</p> <p>CHOCOLATS FAVORIS</p> <p>13h à 15h: Sortie au Chocolats favoris (\$)</p> 	<p>5</p> <p>Réunion d'équipe pour employés</p> <p style="text-align: center;">FERMÉ</p>
<p>8</p> <p>13h à 15h: Le nombre fait la force</p> 	<p>9</p> <p>10h à 12h: Groupe de soutien (sur adhésion)</p> 	<p>10</p> <p>10h à 12h: Atelier de mémoire</p> 	<p>11</p> <p>11h à 14h: Dîner échange - sur terrasse au restaurant Le Bateau (\$)</p> 	<p>12</p> <p>Réunion d'équipe pour employés</p> <p style="text-align: center;">FERMÉ</p>
<p>15</p> <p>13h30 à 15h: Arrangements floraux (\$)</p> 	<p>16</p> <p>10h30 à 13h30 : Cueillette framboises Potager Eardley (\$)</p> 	<p>17</p> <p>10h à 12h: À la recherche d'un mot</p> 	<p>18</p> <p>10h à 12h: Célébrons les anniversaires</p> 	<p>19</p> <p>Réunion d'équipe pour employés</p> <p style="text-align: center;">FERMÉ</p>
<p>22</p> <p>10h à 12h: Lecture animée</p> 	<p>23</p> <p>13h à 15h: a ROCHEmoi unSOURIRE (peinture sur roche)</p> 	<p>24</p> <p>10h30 à 14h30: PARC OMÉGA ⇒ 20\$/membre ⇒ Payer avant le 3 juillet</p> 	<p>25</p> <p>13h à 15h: Peinture collective</p> 	<p>26</p> <p>Réunion d'équipe pour employés</p> <p style="text-align: center;">FERMÉ</p>
<p>29</p> <p>11h30 à 14h30: Dîner et mini putt Dunn D's proches aidants (\$)</p> 	<p>30</p> <p>10h à 12h: Préparation de muffins</p> 	<p>31</p> <p>10h à 12h: Café aphasie</p> 	<p>* Inscrivez-vous en composant le (819) 770-8804 p. 224 ou encore laissez un message.</p> <p style="text-align: center;">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 des activités.</p>

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
3	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	Chocolat favoris	MMM..! Chocolat! Venez savourez votre gâterie chocolatée favorite en bonne compagnie au paradis du Chocolats favoris!	455 Boul. La Gappe, J8T 0G1	Aux frais des membres
8	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
9	10h à 12h	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	Atelier Mémoire	Travaillez vos méninges et exercez votre mémoire sous toutes ses facettes sensorielles.	Local de l'ANO	Gratuit
11	11h à 14h	Dîner-Échanges Terrasse Restaurant Le Bateau	Profitez de ce moment pour socialiser en savourant un bon repas entre amis sous le soleil.	1,rue Principale, Aylmer J9H 3M5	Aux frais des membres
15	13h30 à 15h	Arrangements floraux	Confection d'arrangements floraux. Apportez votre pot à fleurs. **À payer au plus tard le mardi le 9 juillet avant 16h.**	Local de l'ANO	10\$ + 2\$/ bloc de 3 mousses
16	10h30 à 13h30	Cueillette framboises Potager Eardley	Auto-cueillette de framboises. Fruits, légumes et autres produits locaux aussi disponibles sur place. Apportez: lunch froid, bouteille d'eau, chaise, chapeau, crème solaire.	398 ch. Eardley, Aylmer, J9J 2Y9	Aux frais des membres
17	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	10h à 12h	Célébrons les anniversaires	Les membres dont l'anniversaire est en juillet seront soulignés. Les fêtés du mois doivent nous aviser de leur présence. Bingo, gâteau et cadeaux au programme. Bienvenue à tous!	Local de l'ANO	Gratuit
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
23	13h à 15h	aROCHE moi un sourire	Venez exploiter votre créativité en personnalisant votre roche d'une touche de peinture!	Local de l'ANO	Gratuit
24	10h30 à 14h30	Parc Oméga	Venez admirer les merveilles de la faune du Parc Oméga! Visite guidée du Parc Oméga en autobus. Apportez: lunch froid, bouteille d'eau, chapeau et crème solaire.	399 rte 323, Montebello, J0V 1L0	20\$
25	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
29	11h30 à 14h30	Sortie Proches aidants Dîner et Mini-Putt Dunn D's	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.	11 Ch. Notch, Chelsea, J9B 1G5.	Gratuit
30	10h à 12h	Préparation de muffins	Venez cuisiner et déguster vos muffins préférés .	Local de l'ANO	Gratuit
31	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



ASSOCIATION DES
NEUROTRAUMATISÉS
Région de l'Ontarien

Août 2024

Heures d'ouverture : lundi au jeudi de 9h à 16h et 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 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.</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 des activités.</p>	<p>1</p> <p>10h à 12h: Aide à l'écriture </p>	<p>2</p> <p>Réunion d'équipe pour employés</p> <p>FERMÉ</p>
<p>5</p> <p>10h à 12h: P'tit café </p>	<p>6</p> <p>10h à 12h: Groupe de soutien (sur adhésion) </p>	<p>7</p> <p>10h à 12h: Tournoi de dards </p>	<p>8</p> <p>10h à 12h: Confection de salade de fruits et de smoothies (\$) </p>	<p>9</p> <p>Réunion d'équipe pour employés</p> <p>FERMÉ</p>
<p>12</p> <p>12h30 à 15h30: ANO Chariots (\$) </p>	<p>13</p> <p>13h à 15h: Mini-Putt Dunn D's et crème glacée (\$) </p>	<p>14</p> <p>10h à 12h: Atelier de mémoire </p>	<p>15</p> <p>11h30 à 14h: Dîner-échanges sur Terrasse—Forum (\$) </p>	<p>16</p> <p>Réunion d'équipe pour employés</p> <p>FERMÉ</p>
<p>19</p> <p>13h30 à 15h: Arrangements floraux (\$) </p>	<p>20</p> <p>13h à 15h: Le nombre fait la force </p>	<p>21</p> <p>10h à 12h: À la recherche d'un mot </p>	<p>22</p> <p>10h30 à 12h30 Atelier sur la gestion des déchets au Parc Gamelin </p>	<p>23</p> <p>Réunion d'équipe pour employés</p> <p>FERMÉ</p>
<p>26</p> <p>10h à 12h: Lecture animée </p>	<p>27</p> <p>11h à 14h: Journée Plein air au Parc des Cèdres ⇒ Apportez votre pique-nique </p>	<p>28</p> <p>10h à 12h: Café aphasie </p>	<p>29</p> <p>13h à 15h: Célébrons les anniversaires </p>	<p>30</p> <p>Réunion d'équipe pour employés</p> <p>FERMÉ</p>

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
5	10h à 12h	P'tit café	Venez participer à la causerie du lundi autour d'un bon café!	Local de l'ANO	Gratuit
6	10h à 12h	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	10h à 12h	Tournoi de dards	Venez vous amusez en lançant des fléchettes sur une grande cible.	À l'ANO Salle Hull Volant	Gratuit
8	10h à 12h	Confection salades de fruits et smoothies	Venez concocter les meilleures recettes de smoothies et de salade de fruits en bonne compagnie, en plus d'en faire la dégustation.	Local de l'ANO	Gratuit
12	12h30 à 15h30	ANO Chariots	Atelier visant à accompagner les membres dans l'élaboration de leur propre liste d'épicerie et de l'achats des articles de leurs liste en fonction des rabais de la semaine.	Local de l'ANO	Aux frais des membres
13	13h à 15h	Mini-Putt Chelsea et crème glacée(\$)	Venez vous amusez au Mini-Putt Dunn-D'S au cœur de la belle région de Chelsea! Plaisir garanti! Crème glacée sur place. Apporter chapeau , crème solaire et bouteille d'eau.	11 Ch. Notch, Chelsea, J9B 1G5.	Aux frais des membres
14	10h à 12h	Atelier mémoire	Travaillez vos méninges et exercez votre mémoire sous toutes ses facettes sensorielles.	Local de l'ANO	Gratuit
15	11h30 à 14h	Dîner-Échanges sur Terrasse Au Forum	Profitez de ce moment pour socialiser en savourant un bon repas entre amis sur la belle terrasse du restaurant Le Forum.	815 Rue Jacques-Cartier, Gatineau, QC J8T 2W2	Aux frais des membres
19	13h30 à 15h	Arrangements Floraux (\$)	Confection d'arrangements floraux. Apportez votre pot à fleurs. **À payer au plus tard le mardi 13 août avant 16h.**	Local de l'ANO	10\$ + 2\$/ bloc de 3 mousses
20	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
21	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
22	10h30 à 12h30	Atelier gestion des déchets (pique-nique)	Après s'être informé sur la gestion des déchets, faisons ensemble notre part pour l'environnement en ramassant les déchets et débris d'un espace vert de notre région. Apportez votre dîner froid, votre bouteille d'eau, votre chapeau et votre crème solaire.	Parc Gamelin 100 rue Gamelin	Gratuit
26	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	11h à 14h	Journée plein Air a Parc des Cèdres	Profitons d'un bon petit lunch au soleil en bonne compagnie sur la plage du superbe Parc des Cèdres. Apportez votre dîner froid ou votre argent de poche pour manger sur place. Au besoin, apportez chaise, chapeau, crème solaire et bouteille d'eau. Point de rencontre au restaurant le Bateau de la Marina d'Aylmer.	1,rue Principale, J9H 3M5	Gratuit
28	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
29	13h à 15h	Célébrons les anniversaires	Célébration des membres dont l'anniversaire est en août. Les fêtés du mois doivent nous aviser de leur présence. Bingo, gâteau et cadeaux au programme. Bienvenue à tous.	Local de l'ANO	Gratuit