



ASSOCIATION DES  
NEUROTRAUMATISÉS  
Région de l'Ontario

# Mai 2025



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 3 pour connaître la programmation)



Courriel : [ano@ano.ca](mailto:ano@ano.ca) Site Internet : [www.ano.ca](http://www.ano.ca)  
[www.facebook.com/ano.ca](http://www.facebook.com/ano.ca)

- Animé par Laurie-Anne
- Animé par Danie
- Animé par Jessica
- Animé par Josée
- Animé par l'équipe

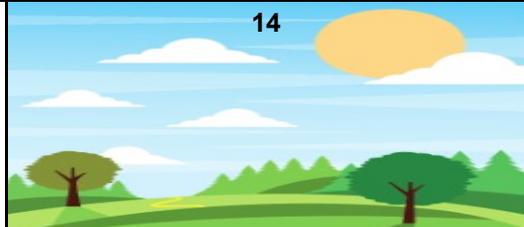
## LUNDI

## MARDI

## MERCREDI

## JEUDI

## VENDREDI

<p><b>* Inscrivez-vous en composant le (819) 770-8804 p. 224 ou encore laissez un message.</b></p> <p><b>MERCI À L'AVANCE !</b></p>	<p><b>* Notez que vous devez vous inscrire 48 h à l'avance à toutes nos activités. Ceci nous permettra de mieux planifier le déroulement.</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>TOUTES LES ACTIVITÉS EXTÉRIEURES SERONT ANNULÉES EN CAS DE PLUIE.</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>1</b></p> <p style="text-align: right;"></p> <p><b>13h à 15h: ANO impro</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>2</b></p> <p><b>10h à 12h: Bijoux fêtes des mères (\$)</b></p> <p style="text-align: right;"></p>
<p style="text-align: center;"><b>5</b></p> <p><b>10h à 12h: P'tit café</b></p> <p style="text-align: right;"></p>	<p style="text-align: center;"><b>6</b></p> <p><b>13h à 15h: Le nombre fait la force</b></p> <p style="text-align: right;"></p>	<p style="text-align: center;"><b>7</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Réunion d'équipe pour employés</b></p> <p style="text-align: center;"></p>	<p style="text-align: center;"><b>8</b></p> <p><b>10h à 12h: Lecture animée</b></p> <p style="text-align: right;"></p> <p><b>13h à 15h: Marche Lac Lemay</b></p> <p style="text-align: right;"></p>	<p style="text-align: center;"><b>9</b></p> <p><b>13h30 à 14h30: Arrangements floraux Spécial fêtes des mères (\$)</b></p> <p style="text-align: right;"></p>
<p style="text-align: center;"><b>12</b></p> <p><b>10h à 12h: Arts libres</b></p> <p style="text-align: right;"></p> <p><b>13h à 15h: À la recherche d'un mot</b></p> <p style="text-align: right;"></p>	<p style="text-align: center;"><b>13</b></p> <p><b>10h à 11h: Planification de la cuisine collective</b></p> <p style="text-align: right;"></p> <p><b>13h à 15h: Atelier de mémoire</b></p> <p style="text-align: right;"></p> <p><b>18h30 à 20h: Conférence grand public</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>14</b></p> <p style="text-align: center;"></p>	<p style="text-align: center;"><b>15</b></p> <p><b>10h à 14h30: Cuisine collective (\$)</b></p> <p style="text-align: center;"></p>	<p style="text-align: center;"><b>16</b></p> <p><b>11h à 14h : Festival des tulipes (apportez votre pique-nique)</b></p> <p style="text-align: right;"></p>
<p style="text-align: center;"><b>JOURNÉE NATIONALE DES PATRIOTES</b></p> <p style="text-align: center;"></p>	<p style="text-align: center;"><b>20</b></p> <p><b>13h à 15h : Musicothérapie</b></p> <p style="text-align: right;"></p>	<p style="text-align: center;"><b>21</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Réunion d'équipe pour employés</b></p> <p style="text-align: center;"><b>TEAM BULLYING</b></p> <p style="text-align: center;"></p>	<p style="text-align: center;"><b>22</b></p> <p><b>10h à 12h: Aide à l'écriture</b></p> <p style="text-align: right;"></p> <p><b>13h à 15h: Célébrons les anniversaires</b></p> <p style="text-align: right;"></p>	<p style="text-align: center;"><b>23</b></p> <p><b>10h à 12h: Peinture sur toile géante</b></p> <p style="text-align: right;"></p> <p><b>13h à 15h: Formation des employés</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>26</b></p> <p><b>10h à 12h: Méditation et bien-être</b></p> <p style="text-align: right;"></p> <p><b>13h à 15h: Parcours d'éducation financière - Atelier sur les revenus</b></p> <p style="text-align: right;"></p>	<p style="text-align: center;"><b>27</b></p> <p><b>13h à 15h: Atelier RCR usagers</b></p> <p style="text-align: right;"></p>	<p style="text-align: center;"><b>28</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Réunion d'équipe pour employés</b></p> <p><b>13h à 15h: Chantons ensemble</b></p> <p style="text-align: right;"></p>	<p style="text-align: center;"><b>29</b></p> <p><b>10h à 12h: Café aphasie</b></p> <p style="text-align: right;"></p> <p><b>13h à 15h: Pickleball</b></p> <p style="text-align: right;"></p>	<p style="text-align: center;"><b>30</b></p> <p><b>11h30-14h00: Dîner-échanges sur la terrasse du Zouk et chocolaterie choco-motive à Montebello (\$)</b></p> <p style="text-align: right;"></p>

Activité	Description	Lieu	Coût
Aide à l'écriture	Atelier visant la pratique de l'écriture sous plusieurs types d'exercices.	Local de l'ANO	Gratuit
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
ANO impro	Laissez libre cours à votre imagination en donnant vie à des scènes créatives.	Local de l'ANO	Gratuit
Arrangements floraux Fêtes des mères (\$)	Confection d'arrangements floraux. Apportez votre pot à fleurs. <b>**À payer au plus tard le lundi le 5 mai avant 16h.**</b>	Local de l'ANO	10\$
Arts libres	Choisissez votre atelier artistiques favori. Peinture (acrylique, à l'huile, à numéro) dessin, tricot, couture, pyrogravure	Local de l'ANO	Gratuit
Atelier mémoire	Travaillez vos méninges et exercez votre mémoire sous toutes ses facettes sensorielles.	Local de l'ANO	Gratuit
Atelier RCR	Atelier portant sur la reconnaissance des arrêts cardiaques et des AVC, l'utilisation de défibrillateurs et les étapes pour la réanimation cardio-respiratoire.	Local de l'ANO	Gratuit
Bijoux fêtes des mères (\$)	Venez confectionner un joli bijou pour offrir en cadeau ou pour porter soi-même.	Local de l'ANO	5\$/bijou
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
Célébrons les anniversaires	Les membres dont l'anniversaire est en mai seront soulignés. Les fêtés du mois doivent nous aviser de leur présence. Bingo, gâteaux et cadeaux au programme. Bienvenue à tous!	Local de l'ANO	Gratuit
Chantons ensemble	Venez chantez en cœur des classiques français et québécois peu importe votre aisance vocale.	Local de l'ANO	Gratuit
Conférence Grand Public AVC/TCC	Venez en apprendre davantage sur l'AVC et le TCC, en plus d'écouter le témoignage de deux membres de l'ANO.	Salle Hull-Volant	Gratuit
Cuisine collective (\$)	Venez choisir les repas qui seront cuisinés en fonction des rabais.	Local de l'ANO	Aux frais de membres
Dîner-Échanges Zouk et Chocomotive (\$)	Venez profiter d'un excellent repas sur la terrasse du zouk et d'une gourmandise sucrée à la chocolaterie.	<a href="#">530 rue Notre-Dame, Montebello, J0V 1L0</a>	Aux frais de membres
Festival des tulipes	Venez vous émerveiller devant la beauté florale et colorée du festival des tulipes. <a href="#">1001 Queen Elizabeth Driveway, Ott. ON K1S5K7</a>	<a href="#">K1S 5K7</a>	Gratuit
Lecture animée	Venez donner la réplique à vos camarades et découvrir l'histoire de pièces de théâtre.	Local de l'ANO	Gratuit
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
Marche au Lac Lemay	Venez vous dégourdir les jambes et profiter du grand air à l'occasion de cette marche au Lac Lemay. Point de rencontre	<a href="#">Stationnement, 100 rue Atawe</a>	Gratuit
Méditation et bien-être	Maximiser votre bien-être physique et mental afin de mieux réagir aux événements stressants.	Local de l'ANO	Gratuit
Musicothérapie	Venez vivre une expérience musicale à travers trois ateliers rythmés accompagné d'une musicothérapeute certifiée.	Local de l'ANO	Gratuit
Parcours d'éducation financière	Apprenez à gérer vos finances de façon autonome. Atelier adapté aux personnes en situation de handicap et leurs proches. Thème: Les revenus. <b>Groupe fermé.</b>	Local de l'ANO	Gratuit
Peinture toile géante	Mettez votre talent à profit pour produire une œuvre d'art collective.	Local de l'ANO	Gratuit
Planification de la cuisine collective	Choisissez les plats qui seront préparés lors de la cuisine collective en fonction des rabais de la semaine. <b>Groupe fermé.</b>	Local de l'ANO	Aux frais de membres
Pickleball	Venez vous dégourdir en jouant au Pickleball.	Local de l'ANO	Gratuit
P'tit Café	Venez participer à la causerie du lundi autour d'un bon café!	Local de l'ANO	Gratuit



ASSOCIATION DES  
NEUROTRAUMATISÉS  
Région de l'Ontario

# Juin 2025



Heures d'ouverture : lundi au jeudi de 9h à 16h

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](mailto:ano@ano.ca) Site Internet : [www.ano.ca](http://www.ano.ca)  
[www.facebook.com/ano.ca](https://www.facebook.com/ano.ca)

- Animé par Laurie-Anne
- Animé par Danie
- Animé par Jessica
- Animé par Josée
- Animé par l'équipe

## LUNDI

## MARDI

## MERCREDI

## JEUDI

## VENREDI

<p>2</p> <p>10h à 12h: P'tit café </p> <p>13h à 15h: ANO Métamorphose </p>	<p>3</p> <p>13h à 15h: Le nombre fait la force </p>	<p>4</p> <p>Réunion d'équipe pour employés</p> <p>13h à 15h: Lecture animée </p>	<p>5</p> <p>BBQ ANNUEL 11h30 à 14h00 (\$) </p>	<p>6</p> <p>FERMÉ</p>
<p>9</p> <p> </p> <p>13h à 15h: Sortie au chocolats favoris (\$) </p>	<p>10</p> <p>10h à 12h: Atelier de mémoire </p>	<p>11</p> <p>10h à 12h: Pickleball parc Fontaine </p> <p>13h à 15h: Atelier sur l'organisation</p>	<p>12</p> <p>10h à 12h: Célébrons les anniversaires </p> <p>13h à 15h: Jeux divers Parc Moussette </p>	<p>13</p> <p>FERMÉ</p>
<p>16</p> <p>13h30 à 14h30: Arrangements floraux (\$) </p>	<p>17</p> <p>10h à 13h: Randonnée du cœur suivi d'un repas léger et de smoothie santé </p>	<p>18</p> <p>Réunion d'équipe pour employés </p>	<p>19</p> <p>Assemblée Générale Annuelle 18h00 </p>	<p>20</p> <p>FERMÉ</p>
<p>23</p> 	<p>24</p> <p> </p> <p>Férié St-Jean-Baptiste</p> <p> </p>	<p>25</p> <p>Réunion d'équipe pour employés</p> <p>13h à 15h: Parcours d'éducation financière - Budget </p>	<p>26</p> <p>10h à 12h: Café aphasie </p> <p>13h à 15h: Activité intergénérationnelle confection mangeoire oiseaux (\$) </p>	<p>27</p> <p>FERMÉ</p>
<p>30</p> 		<p>TOUTES LES ACTIVITÉS EXTÉRIEURES SERONT ANNULÉES EN CAS DE PLUIE. </p>	<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 <b>48 h à l'avance</b> à toutes nos activités. Ceci nous permettra de mieux planifier le déroulement.</p>

Activité	Description	Lieu	Coût
Activité intergénérationnelle (\$)	Venez confectionner une cabane d'oiseaux avec vos enfants ou vos petits-enfants.	Local de l'ANO	5\$/famille
Arrangements floraux (\$)	Confection d'arrangements floraux. Apportez votre pot à fleurs. <b>**À payer au plus tard le lundi 9 juin avant 16h.**</b>	Local de l'ANO	10\$
ANO métamorphose	Coiffeuse, maquilleuse, styliste, esthéticienne et massothérapeute. Pourquoi ne pas vous gâter d'un nouveau look estival!	Local de l'ANO	Variable
Assemblée Générale Annuelle	Venez exercer votre droit de vote et prendre connaissance du prochain budget de l'ANO pour 2025-2026.	Local de l'ANO	Gratuit
Atelier mémoire	Travaillez vos méninges et exercez votre mémoire sous toutes ses facettes sensorielles.	Local de l'ANO	Gratuit
Atelier organisation	Trucs et astuces sur l'organisation afin de structurer sa vie.	Local de l'ANO	Gratuit
BBQ annuel (\$)	Venez déguster hot-dog et hamburger lors du traditionnel BBQ de l'ANO.	Local de l'ANO	10\$/personne
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
Célébrons les anniversaires	Les membres dont l'anniversaire est en juin seront soulignés. Les fêtés du mois doivent nous aviser de leur présence. Bingo, gâteaux et cadeaux au programme. Bienvenue à tous!	Local de l'ANO	Gratuit
Jeux divers parc Moussette	Venez divertir avec des jeux de société en format géant et des jeux de parcours de tous genres.	<a href="#">361 Boul. de Lucerne, J9A 1R9</a>	Gratuit
Lecture animée	Venez donner la réplique à vos camarades et découvrir l'histoire de pièces de théâtre.	Local de l'ANO	Gratuit
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
Parcours d'éducation financière	Apprenez à gérer vos finances de façon autonome. Atelier adapté aux personnes en situation de handicap et leurs proches. Thème: Le budget. <b>Groupe fermé.</b>	Local de l'ANO	Gratuit
Pickleball	Venez vous dégourdir en jouant au Pickleball.	Local de l'ANO	Gratuit
P'tit Café	Venez participer à la causerie du lundi autour d'un bon café!	Local de l'ANO	Gratuit
Randonnée du coeur	Venez profiter du beau temps et d'un repas santé à l'occasion de la randonnée du cœur, levée de fonds de la fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada.	Local de l'ANO	Contribution volontaire
Sortie Chocolat Favoris(\$)	Pour les amateurs de chocolat et de dessert rafraîchissant, rejoignez-nous pour profiter de la terrasse du chocolat favoris.	<a href="#">455 Bd de la Gappe, Gatineau, QC J8T 0A2</a>	Aux frais des membres



ASSOCIATION DES  
NEUROTRAUMATISÉS  
Région de l'Ontario

# Juillet 2025



Heures d'ouverture : lundi au jeudi de 9h à 16h

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](mailto:ano@ano.ca) Site Internet : [www.ano.ca](http://www.ano.ca)  
[www.facebook.com/ano.ca](https://www.facebook.com/ano.ca)

- Animé par Laurie-Anne
- Animé par Danie
- Animé par Jessica
- Animé par Josée
- 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. <b>MERCI À L'AVANCE !</b></p>	<p style="text-align: center;">1  Férié Fête du Canada</p>	<p style="text-align: center;">2 Réunion d'équipe pour employés 13h à 15h: Aide à l'écriture </p>	<p style="text-align: center;">3 10h à 12h: Lecture animée  13h à 15h: Domaine Mackenzie-King</p>	<p style="text-align: center;">4 <b>FERMÉ</b></p>
<p style="text-align: center;">7 10h à 12h: P'tit café </p>	<p style="text-align: center;">8 10h à 12h: Atelier de mémoire  13h à 15h: Parcours d'éducation financière - Atelier sur l'épargne et le crédit </p>	<p style="text-align: center;">9 Réunion d'équipe pour employés 13h à 15h : Cueillette framboises et fraises -Potager Eardley (\$) </p>	<p style="text-align: center;">10 11h à 14h: Journée Plage au Parc Moussette <input type="checkbox"/> Apportez votre pique-nique </p>	<p style="text-align: center;">11 <b>FERMÉ</b></p>
<p style="text-align: center;">14 10h à 12h: ANO Gâteaux </p>	<p style="text-align: center;">15 13h à 15h: Célébrons les anniversaires </p>	<p style="text-align: center;">16 Réunion d'équipe pour employés 10h à 12h: Confection de Collations (\$) </p>	<p style="text-align: center;">17 11h à 14h: Mini putt Dunn D's et diner terrasse (\$) </p>	<p style="text-align: center;">18 <b>FERMÉ</b></p>
<p style="text-align: center;">21 13h30 à 14h30: Arrangement floraux (\$) </p>	<p style="text-align: center;">22 11h à 13h: Dîner-échanges sur terrasse Noche Maya (\$) </p>	<p style="text-align: center;">23 Réunion d'équipe pour employés </p>	<p style="text-align: center;">24 10h à 12h: Jeux divers Parc Fontaine 13h à 15h: Atelier sur la gestion du stress </p>	<p style="text-align: center;">25 <b>FERMÉ</b></p>
<p style="text-align: center;">28 10h à 12h: Méditation au Parc Gamelin </p>	<p style="text-align: center;">29 10h à 12h: Café aphasie  13h à 15h: Pédalo Lac DOW (\$) </p>	<p style="text-align: center;">30 Réunion d'équipe pour employés </p>	<p style="text-align: center;">31  10h à 12h: À la recherche d'un mot 13h à 15h: La Cigale Chelsea (\$) </p>	<p style="text-align: center;">* Notez que vous devez vous inscrire <b>48 h à l'avance</b> à toutes nos activités. Ceci nous permettra de mieux planifier le déroulement.</p>

Activité	Description	Lieu	Coût
Aide à l'écriture	Atelier visant la pratique de l'écriture sous plusieurs types d'exercices.	Local de l'ANO	Gratuit
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
ANO gâteaux	Cuisinier/cuisinière dans l'âme, venez mettre à profit votre savoir-faire pour confectionner des gâteaux savoureux.	Local de l'ANO	Gratuit
Arrangements floraux (\$)	Confection d'arrangements floraux. Apportez votre pot à fleurs. <b>**À payer au plus tard le lundi 14 juillet avant 16h.**</b>	Local de l'ANO	10\$ + 2\$ mousse florale
Atelier gestion du stress	Trucs et astuces pour gérer son stress et vivre plus sereinement.	Local de l'ANO	Gratuit
Atelier mémoire	Travaillez vos méninges et exercez votre mémoire sous toutes ses facettes sensorielles.	Local de l'ANO	Gratuit
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
Célébrons les anniversaires	Les membres dont l'anniversaire est en juillet 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
Confection de collations (\$)	Venez cuisiner des petites bouchées nutritives et rapportez en à la maison pour combler vos fringales.	Local de l'ANO	5\$
Cueillette framboises (\$)	Profitons des cadeaux de la nature en cueillant de délicieux petits fruits au potager Eardley.	<a href="#">398 Chem. Eardley, Gatineau, J9J 2Y9</a>	Aux frais des membres
Dîner-Échanges terrasse Noche Maya (\$)	Quoi de mieux qu'un repas à l'extérieur entouré de gens agréables à côtoyer!	<a href="#">895 Rue Jacques-Cartier, Gat. J8T 2W3</a>	Aux frais des membres
Domaine Mackenzie-King	Venez profiter des beautés de la nature lors d'une randonnée au domaine Mackenzie-King! Lieu de rencontre Stationnement P6 (payant pour véhicule).	<a href="#">Chem. MacKenzie King, Chelsea, J9B 1H7</a>	Gratuit (frais de stationnement pour véhicule)
Jeux divers Parc Fontaine	Venez vous divertir avec une variété de jeux extérieurs—curling, parcours de mini-golf, serpents et échelles format géant, dards, badminton, jeux de cibles, etc)	<a href="#">120 rue Charlevoix</a>	Gratuit
Journée plage Moussette	Une virée à la plage en plein juillet: plaisir garanti! Lieu de rencontre dans le stationnement.	<a href="#">361 Boulevard de Lucerne, J9A 1R9</a>	Gratuit
La Cigale Chelsea (\$)	Venez vous régaler en dégustant une petite douceur à la crèmerie La Cigale.	<a href="#">14 Chem. Scott, Chelsea, QC J9B 1R5</a>	Aux frais des membres
Lecture animée	Venez donner la réplique à vos camarades et découvrir l'histoire de pièces de théâtre.	Local de l'ANO	Gratuit
Méditation Parc Gamelin	Maximiser votre bien-être physique et mental. Afin de mieux réagir aux événements stressants.	Local de l'ANO	Gratuit
Mini-Putt Dunn D's (\$)	Venez jouer au mini-putt dans un décor enchanteur.	<a href="#">11 Chem. Notch, Chelsea, QC J9B 1G5</a>	Aux frais des membres
Parcours d'éducation financière	Apprenez à gérer vos finances de façon autonome. Atelier adapté aux personnes en situation de handicap et leurs proches. Thème: L'épargne et le crédit. <b>Groupe fermé.</b>	Local de l'ANO	Gratuit
Pédalo Lac Dow (\$)	Venez bouger en profitant du cadre paisible du Lac Dow.	<a href="#">1001 Queen Elizabeth Driveway, Ottawa, ON K1S 5K7</a>	Aux frais des membres
P'tit café	Venez participer à la causerie du lundi autour d'un bon café!	Local de l'ANO	Gratuit



ASSOCIATION DES  
NEUROTRAUMATISÉS  
Région de l'Ontario

# Août 2025



Heures d'ouverture : lundi au jeudi de 9h à 16h

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](mailto:ano@ano.ca) Site Internet : [www.ano.ca](http://www.ano.ca)

 [www.facebook.com/ano.ca](https://www.facebook.com/ano.ca)

-  Animé par Laurie-Anne
-  Animé par Danie
-  Animé par Jessica
-  Animé par Josée
-  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>⇒ <b>MERCI À L'AVANCE !</b></p>	<p>* Notez que vous devez vous inscrire <b>48 h à l'avance</b> à toutes nos activités. Ceci nous permettra de mieux planifier le déroulement.</p>	<p style="text-align: center;"> <b>TOUTES LES ACTIVITÉS EXTÉRIEURES SERONT ANNULÉES EN CAS DE PLUIE.</b></p>		<p>1</p> <p><b>FERMÉ</b></p>
<p style="text-align: center;">4</p> <p>10h à 12h: P'tit café </p> <p>13h à 15h: Marche au Lac Beauchamp (niveau intermédiaire) </p>	<p style="text-align: center;">5</p> <p>13h à 15h: Lecture animée </p>	<p style="text-align: center;">6</p> <p>Réunion d'équipe pour employés</p> <p>13h à 15h: Parcours d'éducation financière - Atelier sur la fraude </p>	<p style="text-align: center;">7</p> <p>10h à 12h: Café aphasie </p> <p>13h à 15h: Atelier sur la gestion de l'énergie </p>	<p>8</p> <p><b>FERMÉ</b></p>
<p style="text-align: center;">11</p> <p>13h à 15h: Le nombre fait la force </p>	<p style="text-align: center;">12</p> 	<p style="text-align: center;">13</p> <p>Réunion d'équipe pour employés</p> <p>13h à 15h: Aide à l'écriture </p>	<p style="text-align: center;">14</p> <p>11h30 à 13h30: Dîner-échanges sur terrasse au Bistro Mexicana 129 (\$)</p> 	<p>15</p> <p><b>FERMÉ</b></p>
<p style="text-align: center;">18</p> <p></p> <p>13h à 15h: À la recherche d'un mot</p>	<p style="text-align: center;">19</p> <p>Activité au cinéma en fonction de l'horaire en vigueur (\$)</p> 	<p style="text-align: center;">20</p> <p>Réunion d'équipe pour employés</p>	<p style="text-align: center;">21</p> 	<p>22</p> <p><b>FERMÉ</b></p>
<p style="text-align: center;">25</p>  <p>13h30 à 14h30: Arrangements floraux (\$)</p>	<p style="text-align: center;">26</p> <p>10h à 12h: Atelier mémoire </p>	<p style="text-align: center;">27</p> <p>Réunion d'équipe pour employés</p>	<p style="text-align: center;">28</p> <p>13h à 15h: Célébrons les anniversaires </p>	<p>29</p> <p><b>FERMÉ</b></p>

Activité	Description	Lieu	Coût
Aide à l'écriture	Atelier visant la pratique de l'écriture sous plusieurs types d'exercices.	Local de l'ANO	Gratuit
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
Arrangements floraux (\$)	Confection d'arrangements floraux. Apportez votre pot à fleurs. <b>**À payer au plus tard le lundi 18 août avant 16h.**</b>	Local de l'ANO	10\$
Atelier mémoire	Travaillez vos méninges et exercez votre mémoire sous toutes ses facettes sensorielles.	Local de l'ANO	Gratuit
Atelier gestion d'énergie	Trucs et astuces sur la gestion de son énergie afin d'accomplir nos tâches plus efficacement.	Local de l'ANO	Gratuit
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
Célébrons les anniversaires	Les membres dont l'anniversaire est en août 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
Cinéma (\$)	Rester à l'affût, début août l'ANO annoncera le film qui sera visionné au cinéma.	À déterminer	Aux frais des membres
Dîner-Échanges Bistro Mexicana 129 (\$)	Venez profiter d'un bon repas tout en échangeant avec vos pairs.	<a href="#">129 Rue Principale, Gatineau, QC J9H 3M5</a>	Aux frais des membres
Lecture animée	Venez donner la réplique à vos camarades et découvrir l'histoire de pièces de théâtre.	Local de l'ANO	Gratuit
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
Marche Lac Beauchamp	Venez vous dégourdir les jambes et profiter de l'air frais au Lac Beauchamp. Marche de niveau Intermédiaire.	<a href="#">741, boulevard Maloney Est</a>	Gratuit
Parcours d'éducation financière	Apprenez à gérer vos finances de façon autonome. Atelier adapté aux personnes en situation de handicap et leurs proches. Thème: La fraude fiscale. <b>Groupe fermé.</b>	Local de l'ANO	Gratuit
P'tit Café	Venez participer à la causerie du lundi autour d'un bon café!	Local de l'ANO	Gratuit