

BIENVENUE À TOUS !

Jeux Libres au local de l'ANO
Lundi au Jeudi de 11h00 à 16h00
Lorsqu'il y a un ANO COCO les Vendredis, de 9h00 à 12h00

Avril 2011



ASSOCIATION DES
NEUROTRAUMATISÉS
Région de l'Ontario

01- 115 boulevard Sacré-Cœur
Gatineau Québec J8X 1C5
Tél. : (819) 770-8804 (poste 300 pour les activités)
Télec. : (819) 770-5863

ano@ano.ca

www.ano.ca

L'ANO..... Pour votre mieux-être

**Joyeux
Anniversaire
à toutes les personnes
nées au mois d'Avril !**

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
				1 ANO COCO 9hr à 12hr Jeux organisés 13h00 à 15h00
4 Petite Nation 11hr-13hr. ANO peinture 13h- 15h	5 Groupe Jeunesse 11h00 à 15h00 Groupe AVC 13h00 à 15h00	6 Atelier d'écriture 13h00- 15h00	7 <u>DÎNER ÉCHANGES</u> <u>11-13H00 (LE GEORGE)</u>	8 Café internet 13h00 à 15h00
11 <u>COMITÉ DES ACTIVITÉS</u> <u>10H00 À 12H00.</u> ANO peinture 13h- 15h	12 <u>GRUPE D'ENTRAIDE</u> <u>13H00 À 15H00</u>	13 <u>Ano musique</u> 13h00 à 15h00	14 Conditionnement physique 13h30 à 15h00	15 Cinéma maison 13h00 à 15h00
18 <u>COMITÉ DU BULLETIN</u> <u>10H00 À 12H00.</u> ANO peinture 13h à 15h	19 Groupe AVC 13h00 à 15h00 Ano chaudron 17h- 19h	20 Atelier-mémoire 13h00 à 15h00	21 Conditionnement physique 13h30 à 15h00	22 FERMÉ Vendredi saint
25 FERMÉ Lundi de Pâques	26 <u>GRUPE D'ENTRAIDE</u> <u>14H00 À 15H30</u> Journée WII 13h-15h00	27 Ano musique 13h00 à 15h00	28 Conditionnement physique 13h30 à 15h00	29 ANO COCO (chez Cora) 10h00 à 12h00

Avril 2011

Date	Heure	Activité	Adresse	Description	Coût
En tout temps	11h00 à 16h00	Jeux libres	ANO	Venez-vous amuser à l'ANO !!! Billard, jeux de société, cartes, hockey sur air etc..	
1 et 29 Avril	9h00 à 12h00	ANO COCO	ANO Et Chez Cora 1 blvd. Gamelin Hull	Pourquoi déjeuner seul ? Venez manger avec nous à l'ANO ! Tout le monde est bienvenue. Alors Venez-vous régaler...	Membres lésés : \$ 4.00 Non-lésés : \$ 6.00 (prix de l'ANO)
1 Avril	13h00 à 15h00	Jeux organisés	ANO	Si vous aimez les jeux, venez nous retrouver pour un après midi d'amusement. Des prix de présences seront remis	
4 Avril	11h00 à 13h00	Groupe Petite-Nation	Petite Nation	Une rencontre amicale avec le groupe de la petite nation, activité à déterminer et aussi ouvert à tous.	Transport : à vos frais
4, 11 et 18 Avril	13h00 à 15h00	ANO peinture	ANO	Madame Nicole Bureau notre bénévole, vous attend en grand nombre afin de vous aider à développer vos techniques. Chers Picasso à vos pinceaux.	Membres et Non-membres Il peut y avoir du matériel à acheter
5 Avril	11h00 à 15h00	Groupe Jeunesse	ANO	Si tu as entre 15 et 30 ans, viens nous visiter pour t'amuser et planifier la prochaine sortie.	
5 et 19 Avril	13h00 à 15h00	Groupe AVC	ANO	Denise Bisson animera un groupe d'entraide spécifiquement pour les personnes AVC	
6 Avril	13h00 à 15h00	Atelier d'écriture	ANO	Vous avez de l'imagination ? Vous voulez écrire ? Alors venez découvrir vos talents créatifs : on va s'amuser.	
7 Avril	11h00 à 13h00	Dîner échanges	Le George 755, St-Joseph, Hull	Venez déguster un bon repas entre ami(es) en compagnie de Denise	À vos frais
8 Avril	13h00 à 15h00	Café internet	ANO	Vous voulez faire du « surfing » sur l'internet ou peut-être prendre un café avec des amis ? alors venez nous rejoindre.	

Avril 2011

Date	Heure	Activité	Adresse	Description	Coût
11 Avril	10h00 à 12h00	Comité des activités	ANO	Merci de votre belle implication, le comité est dorénavant formé pour 2010-2011	
12 et 26 Avril	13h00 à 15h00	Groupe d'entraide	ANO	Notre intervenante Denise Bisson animera ce groupe.	
13 et 27 Avril	13h00 à 15h00	ANO musique	ANO	Venez-vous dégourdir les doigts en grattant votre guitare ou apporter votre instrument de choix pour un petit « jam »	
14, 21 et 28 Avril	13h30 à 15h00	Conditionnement physique	La Sporthèque 72, Jean-Proulx Hull	Venez vous dégourdir avec un peu d'exercice, du cardio, de la musculation, un peu de tout pour ce garder en forme.	Membres lésés: \$5.00 Non lésés : \$ 8.00
15 Avril	13h00 à 15h00	Cinéma maison	ANO	Venez voir un bon film sur notre nouvelle télévision à écran géant, le popcorn est fourni. Film : la vie est belle	
18 Avril	10h00 à 12h00	Comité du Bulletin	ANO	Le comité est maintenant à la recherche de collaborateur, alors envoyez nous vos recettes, vos articles, vos idées....	
19 Avril	17h00 à 19h00	ANO Chaudron	ANO	Rendez-vous à l'ANO pour déguster un bon repas préparé par des bénévoles. Au menu : Rôti de porc	Membres lésés : \$ 5.00 Non-lésés : \$ 7.00
20 Avril	13h00 à 15h00	Atelier sur la mémoire	ANO	Tout en s'amusan, on fait des jeux pour aider notre mémoire. Il faut exercer notre coco pour le garder en forme !	
26 Avril	13h00 à 15h00	Journée wii	ANO	Venez essayer notre nouveau balance board pour travailler votre équilibre et votre coordination.	