

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

Mai 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)
Télé. : (819) 770-5863

ano@ano.ca

www.ano.ca

L'ANO..... Pour votre mieux-être

Joyeux
Anniversaire
à toutes les personnes
nées au mois de Mai !

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
2 <u>COMITÉ DES ACTIVITÉS</u> 10H00 À 12H00. ANO peinture 13h- 15h	3 Groupe Jeunesse 11h00 à 15h00	4 Jardin communautaire 10h00 à 12h00 Atelier d'écriture 13h00 à 15h00	5 Diner Échanges 11-13h (Casa grecque)	6 Cuisine collective 10h à 12h Zoothérapie 13h30-14h30
9 <u>COMITÉ DU BULLETIN</u> 10H00 À 12H00. ANO peinture 13h- 15h	10 Groupe AVC 13h00 à 15h00 Atelier-mémoire 13h00 à 15h00	11 Club de lecture 10h-12h Ano musique 13h00 à 15h00	12 Conditionnement physique 13h30 à 14h30	13 ANO COCO 9h00 à 12h00 Zoothérapie 13h30-14h30
16 ANO peinture 13h00 à 15h00	17 Tam tam action/ BBQ 11h00 à 15h00	18 <u>TOUR DU SILENCE</u> 18h00	19 A.G.A. 16h00 à 20h00	20 Zoothérapie 13h30-14h30
23 FERMÉ Journée nationale des patriotes	24 Groupe de soutien (projet de vie) 13h00 à 15h00	25 Ano musique 13h00 à 15h00	26 Conditionnement physique 13h30 à 14h30	27 ANO COCO (Ben & Florentine) 10h00 à 12h00 Zoothérapie 13h30-14h30
30 ANO peinture 13h00 à 15h00	31 Groupe AVC 13h00 à 15h00			

Mai 2011

Date	Heure	Activité	Adresse	Description	Coût
2 Mai	10h00 à 12h00	Comité des activités	ANO	Merci de votre belle implication, le comité est dorénavant formé pour 2010-2011	
2, 9, 16 et 30 Mai	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
3 Mai	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.	
4 Mai	10h00 à 12h00	Jardin communautaire	ANO	Si vous avez le pouce vert et vous désirez faire partie de l'équipe des jardiniers, venez aider à en faire le meilleur jardin du coin.	Gratuit
4 Mai	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.	
5 Mai	11h00 à 13h00	Dîner échanges	La casa grecque 85 bellehumeur	Venez déguster un bon repas entre ami(es) en compagnie de Denise	À vos frais
6 Mai	10h00 à 12h00	Cuisine collective	ANO	Ensemble, vous décidez du menu, vous le préparez et vous repartez avec vos portions	L'ANO paiera 20.00\$ sur chaque épicerie.
6, 13, 20 et 27 Mai	13h30 à 14h30	Zoothérapie	ANO	Venez augmenter votre bien-être en rencontrant les animaux de la zoothérapeute	Membres lésés: \$25.00 Non lésés: \$30.00 Pour 8 semaines
9 Mai	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....	
10 et 31 Mai	13h00 à 15h00	Groupe AVC	ANO	Notre intervenante Denise Bisson animera ce groupe.	

Mai 2011

Date	Heure	Activité	Adresse	Description	Coût
10 Mai	13h00 à 15h00	Atelier sur la mémoire	ANO	Tout en s`amusant, on fait des jeux pour aider notre mémoire. Il faut exercer notre coco pour le garder en forme !	
11 Mai	10h00 à 12h00	Club de lecture	ANO	Rencontre d`échange sur les bouquins choisis	Café et croissant offert par l`ANO
11 et 25 Mai	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 »	
12 et 26 Mai	13h30 à 15h00	Conditionnement physique	ANO	Mme Larocque, spécialiste en activité physique a préparé un programme stimulant pour vous mettre en forme	Membres lésés: \$40.00 Non lésés : \$ 50.00 Pour 8 semaines
13 et 27 Mai	9h00 à 12h00	ANO COCO	ANO Et Ben & Florentine 2645 de la savane	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)
17 Mai	11h00 à 15h00	Tam Tam action B.B.Q.	Parc Fontaine Hull	L`ANO invite le groupe Tam Tam action à venir faire une prestation et des témoignages de leur résilience en tant que personne lésée	Un B.B.Q suivra : Hot dog et salade seront servis \$ 2.00
18 Mai	18h00	Le Tour du silence	Maison du citoyen	Viens rouler avec nous. Rendez-vous à la Maison du Citoyen	Gratuit
19 Mai	16h00 à 20h00	AGA	Centre Tétréau 361, ch. Lucerne	Vos cartes de membres doivent être en règle pour droit de vote.	Souper gratuit
24 Mai	13h00 à 15h00	Groupe de soutien (projet de vie)	ANO	Groupe de soutien axé sur vos espoirs, vos rêves, vos objectifs. Travailler ensemble vos projets de vie pour une « véritable vie »	