

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

Septembre 2011



**ASSOCIATION DES
NEUROTRAUMATISÉS**
Région de l'Ontarienais

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 de
Septembre !**

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
			1 Dîner Échanges 11-13h00 (yamé)	2 Zoothérapie 13h30-14h30 Groupe fermé pour les 8 semaines
5 FERMÉ Fête du travail	6 Atelier d'écriture 10h00- 12h00	7 Ano musique 13h00 à 15h00	8 Conditionnement physique 13h30 à 14h30	9 ANO COCO 9h à 12h (pacini)
12 COMITÉ DES ACTIVITÉS 10H00 À 12H00. ANO peinture 13h- 15h	13 Groupe de soutien (Qualité de vie) 13h00 à 15h00	14 Cueillette de pommes 9h00 à 15h00	15 Conditionnement physique 13h30 à 14h30	16 Groupe fermé de zoothérapie
19 COMITÉ DU BULLETIN 10H00 À 12H00. ANO peinture 13h- 15h	20 Groupe Jeunesse 11h00 à 15h00	21 Ano musique 13h00 à 15h00	22 Conditionnement physique 13h30 à 14h30	23 ANO COCO 9h à 12h (à l'ANO)
26 ANO peinture 13h à 15h PETITE NATION 11H00 À 13H00	27 Groupe de soutien (Qualité de vie) 13h00 à 15h00	28 Atelier-mémoire 13h00 à 15h00	29 Conditionnement physique 13h30 à 14h30	30 Cours scrapbooking 13h00 à 15h00

Septembre 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 septembre	11h00 à 13h00	Dîner échanges	Yamé 130, boul. Gréber	Venez déguster un bon repas entre ami(es) en compagnie de Denise	À vos frais
2, 9, 16, 23 septembre	13h30 à 14h30	Zoothérapie	ANO	Venez augmenter votre bien-être en rencontrant les animaux de la zoothérapeute Mme Francine Guet. Groupe fermé	Membres lésés: \$25.00 Non lésés: \$30.00 Pour 8 semaines
6 septembre	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 et 21 septembre	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 »	
8, 15, 22 et 29 septembre	13h30 à 14h30	Conditionnement physique	Centre sportif de Gatineau	Venez vous dégourdir avec un peu d'exercice, du cardio, de la musculation, un peu de tout pour se garder en forme.	Membres lésés : \$ 5.00 Non lésés : \$ 8.00
9 et 23 septembre	9h00 à 12h00	ANO COCO	ANO et Pacini 615, st-Joseph 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)
12 septembre	10h00- 12h00	Comité des activités	ANO	Nous avons besoin d'implication, le comité est à la recherche de membres pour 2011-12	
12, 19 et 26 septembre	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
13 et 27 septembre	13h00 à 15h00	Groupe de soutien (qualité de vie)	ANO	Denise Bisson animera un atelier sur la croissance personnelle, places limitées.	

Septembre 2011

Date	Heure	Activité	Adresse	Description	Coût
14 septembre	9h00 à 15h00	Cueillette de pommes	ANO	Venez passer la journée avec nous au verger croque pomme, il y aura une visite guidée, une dégustation et la cueillette d'un sac de 3 lbs..	\$ 5.00
19 septembre	10h00 à 12h00	Comité du Bulletin	ANO	Le comité est maintenant à la recherche de collaborateurs, alors envoyez nous vos recettes, vos articles, vos idées....	
20 septembre	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.	
26 Septembre	11h00 à 13h00	Groupe Petite-Nation	Petite Nation	Une rencontre amicale avec le groupe de la Petite Nation, activité à déterminer. Ouvert à tous.	Transport : à vos frais
28 septembre	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 !	
30 Septembre	10h00 à 11h00	Zoothérapie	ANO	Venez augmenter votre bien-être en rencontrant les animaux de la zoothérapeute Mme Francine Guet.	Membres lésés: \$25.00 Non lésés: \$30.00 Pour 8 semaines
30 septembre	13h00 à 15h00	Cours de scrapbooking	ANO	Si vous voulez créer vos propres cartes de souhait ou albums photos, notre bénévole vous aidera à faire quelque chose de bien.	Coût du matériel : \$ 3.00