



ASSOCIATION DES
NEUROTRAUMATISÉS
Région de l'Ontario

Janvier 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 1 pour connaître la programmation)

Courriel : ano@ano.ca Site Internet : www.ano.ca

 www.facebook.com/ano.ca

-  Animé par ...
-  Animé par Danie
-  Animé par Jessica
-  Animé par Josée
-  Animé par l'équipe

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENREDI

<p>* Inscrivez-vous en composant le (819) 770-8804 p. 224 ou encore laissez un message.</p> <p>MERCI!</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 et le transport.</p>	<p>1</p>	<p>2</p>	<p>3</p>
<p>6</p> <p>BONNE ANNÉE À TOUTES ET À TOUS</p>	<p>7</p> <p>10h30 à 13h: Lancement des activités</p> 	<p>8</p> <p>Réunion d'équipe pour employés PM</p>	<p>9</p> <p>10h à 12h: Conférence Revenu Canada</p> <p>13h à 15h: Café Aphasie </p>	<p>10</p> <p>10h à 12h: Arts libres </p>
<p>13</p> <p>10h à 12h: P'tit café </p> <p>13h à 15h: À la recherche d'un mot </p>	<p>14</p> <p>10h à 12h: Atelier de mémoire </p> <p>13h à 15h: Confection de soupe sèche (\$) </p>	<p>15</p> <p>Réunion d'équipe pour employés AM</p> <p>13h30 à 15h: Curling (\$) </p>	<p>16</p> <p>13h à 15h: ANO Impro </p>	<p>17</p> <p>10h à 12h: Dîner-échanges Restaurant Méli (\$) </p>
<p>20</p> <p>13h à 15h: Groupe d'entraide </p>	<p>21</p> <p>10h à 12h: Club de lecture audio </p> <p>13h à 15h: Raquette au Lac Beauchamp </p>	<p>22</p> <p>10h à 12h: Méditation et bien-être </p> <p>Réunion d'équipe pour employés PM</p>	<p>23</p> <p>10h à 12h: Lecture animée </p> <p>13h à 15h: Arts libres </p>	<p>24</p> <p>10h à 12h: Le nombre fait la force </p> <p>13h à 15h: Célébrons les anniversaires </p>
<p>27</p> <p>10h à 12h: Planification cuisine collective </p> <p>13h30 à 15h: Arrangements floraux (\$) </p>	<p>28</p> <p>13h à 15h: Aide à l'écriture </p> <p>13h à 15h: ANO Impro </p>	<p>29</p> <p>Réunion d'équipe pour employés AM</p> <p>13h30 à 15h: Curling (\$) </p>	<p>30</p> <p>10h à 14h30: Cuisine collective (\$) </p>	<p>31</p> <p>Formation des intervenantes</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. **À payer au plus tard le lundi 20 janvier avant 16h.**	Local de l'ANO	10 \$+ 2\$ mousses
Arts libres	Choisissez votre atelier artistiques favori. Peinture (acrylique, à l'huile, à numéro) dessin, tricot, couture, pyrogravure, capteurs de rêves.	Local de l'ANO	Variable
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 janvier 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
Club ANO Impro	Découvrez notre atelier d'improvisation en petit groupe pour vous amuser, développer votre créativité et renforcer votre confiance dans une ambiance conviviale et ludique	Local de l'ANO	Gratuit
Club de lecture audio	Venez travailler votre mémoire et votre attention tout en passant un bon moment en écoutant un livre audio.	Local de l'ANO	Gratuit
Confection de soupe sèche (\$)	Venez combiner tous les ingrédients nécessaires pour créer votre choix de soupe santé à cuisiner.	Local de l'ANO	Aux frais des membres
Conférence Revenu Canada	Venez en apprendre davantage sur les crédits d'impôts auxquels vous avez le droit.	Local de l'ANO	Gratuit
Cuisine collective (\$)	Venez cuisiner en bonne compagnie et repartez avec vos petits plats! Un bon moyen de bien manger à petit prix. Groupe fermé.	Local de l'ANO	Aux frais des membres
Curling (\$)	Venez jouer au curling au Club de Curling des Collines (groupe fermé , maximum 4 participants). 104 Chemin Old Chelsea .	Club de Curling des Collines	33\$/session ou 7\$/partie
Dîner- Échanges (\$)	Brunch au restaurant Méli. Venez vous amusez et déguster un bon repas en bonne compagnie! 56 Boul. Gréber	Méli	Aux frais des membres
Groupe d'entraide	Il s'agit d'un moment de partage entre les membres. Différents sujets seront abordés.	Local de l'ANO	Gratuit
Lancement des activités	Les activités à venir vous seront présentées lors d'un dîner pizza. Des prix de présence seront tirés.	Local de l'ANO	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
Méditation et bien-être	Maximiser votre bien-être physique et mental. Afin de mieux réagir aux événements stressants.	Local de l'ANO	Gratuit
Planification cuisine collective	Choisissez les plats qui seront préparés lors de la cuisine collective en fonction des rabais de la semaine. Groupe fermé.	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
Raquette Lac Beauchamp	Venez vous aidez à maintenir la forme dans les sentiers du Lac Beauchamp. 741 Boul. Maloney Est	Stationnement Lac Beauchamp	Gratuit



ASSOCIATION DES
NEUROTRAUMATISÉS
Région de l'Ontario

Février 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 1 pour connaître la programmation)

Courriel : ano@ano.ca Site Internet : www.ano.ca

 www.facebook.com/ano.ca

-  Animé par ...
-  Animé par Danie
-  Animé par Jessica
-  Animé par Josée
-  Animé par l'équipe

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

3  10h à 12h: P'tit café	4  10h à 12h: Peinture collective	5  10h à 12h: Pickleball Réunion d'équipe pour employés PM	6  10h à 12h: Café aphasie 13h à 15h: Confection de bijoux (\$)	7  10h à 12h: Méditation et bien-être
10  10h à 12h: Initiation au programme vie active 13h à 15h: À la recherche d'un mot 	11  10h à 12h: Groupe d'entraide	12  Réunion d'équipe pour employés AM 13h30 à 15h: Curling (\$)	13  13h à 15h: Cupcakes St-Valentin	14  11h30 à 14h30: Dîner St-Valentin + Chantons ensemble (\$)
17  11h à 13h: Dîner-échange Scores (\$)	18  10h à 12h: Atelier de mémoire 13h à 15h: Atelier technologique 	19  Réunion d'équipe pour employés PM 13h30 à 15h: Curling (\$)	20  10h à 12h: Lecture animée 13h à 15h: Arts libres 	21  10h à 12h: Le nombre fait la force 13h à 15h: Célébrons les anniversaires 
24  13h30 à 15h: Arrangements floraux (\$)	25  10h à 12h: Planification cuisine collective 13h à 15h: Club de lecture audio 	26  Réunion d'équipe pour employés AM 13h30 à 15h: Curling (\$)	27  10h à 14h30: Cuisine collective (\$)	28  10h à 12h: Aide à l'écriture 13h à 15h: Balade hivernale sur le Canal Rideau 
* Inscrivez-vous en composant le (819) 770-8804 p. 224 ou encore laissez un message.			* Notez que vous devez vous inscrire 48 h à l'avance à toutes nos activités. Ceci nous permettra de mieux planifier le déroulement et le transport.	

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. **À payer au plus tard le lundi 17 février avant 16h.**	Local de l'ANO	10 \$+ 2\$ mousses
Arts libres	Choisissez votre atelier artistiques favori. Peinture (acrylique, à l'huile, à numéro) dessin, tricot, couture, pyrogravure, capteurs de rêves.	Local de l'ANO	Variable
Atelier Mémoire	Travaillez vos méninges et exercez votre mémoire sous toutes ses facettes sensorielles.	Local de l'ANO	Gratuit
Atelier technologique	Venez poser vos questions sur l'utilisation de vos appareils électroniques.	Local de l'ANO	Gratuit
Balade Canal Rideau	Venez profiter des joies de l'hiver et ses magnifiques paysages. Prévoir des l'argent si vous tenez à déguster un chocolat chaud et queue de castor histoire de se réchauffer .	Point de rencontre Queen Élisabeth drive et Carling Ave	Gratuit
Café Aphasie	Activité exclusivement réservée aux personnes aphasiques. Venez savourer un bon déjeuner 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 février 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
Club de lecture audio	Venez travailler votre mémoire et votre attention tout en passant un bon moment en écoutant un livre audio.	Local de l'ANO	Gratuit
Confection de bijoux St-Valentin (\$)	Venez faire vos propres bijoux en compagnie de Manon Bertrand, spécialiste en la matière. Idéal comme cadeau à offrir.	Local de l'ANO	5\$/bijou
Cuisine collective (\$)	Venez cuisiner en bonne compagnie et repartez avec vos petits plats! Un bon moyen de bien manger à petit prix. Groupe fermé.	Local de l'ANO	Aux frais des membres
Curling (\$)	Venez jouer au curling au Club de Curling des Collines (groupe fermé , maximum 4 participants). 104 Chemin Old Chelsea.	Club de curling des Collines	33\$/session ou 7\$/partie
Cupcake St-Valentin	Venez cuisiner et décorer de bons petits gâteaux (cupcakes) qui seront dégustés au dessert lors de l'activité de St-valentin!	Local de l'ANO	Gratuit
Dîner- Échanges Scores (\$)	Profitez de ce moment pour socialiser et déguster un bon repas au restaurant Scores de Gatineau 1000 Bd Maloney	Restaurant Scores	Aux frais des membres
Dîner St-Valentin (\$)	Dînons et chantons ensemble sous la thématique de l'amour.	Local de l'ANO	Prix à déterminer
Groupe d'entraide	Il s'agit d'un moment de partage entre les membres. Différents sujets seront abordés.	Local de l'ANO	Gratuit
Initiation au programme vie active	Venez vous dégourdir et améliorer vos capacités physiques avec vos amis de l'ANO.	Local de l'ANO	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
Méditation et bien-être	Maximiser votre bien-être physique et mental. Afin de mieux réagir aux événements stressants.	Local de l'ANO	Gratuit
Peinture collective	Tous les participants peignent le même tableau en suivant les étapes faites à l'avant.	Local de l'ANO	Gratuit
Pickleball	Venez vous dégourdir en jouant au Pickleball.	Local Hull Volant	Gratuit
Planification de la cuisine collective	Choisissez les plats qui seront préparés lors de la cuisine collective en fonction des rabais de la semaine. Groupe fermé.	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

Mars 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 1 pour connaître la programmation)

Courriel : ano@ano.ca Site Internet : www.ano.ca

 www.facebook.com/ano.ca

-  Animé par ...
-  Animé par Danie
-  Animé par Jessica
-  Animé par Josée
-  Animé par l'équipe

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

3	4	5	6	7
<p>10h à 12h: P'tit café </p>	<p>13h à 15h: Groupe d'entraide </p>	<p>10h à 12h: Jeux de société  Réunion d'équipe pour employés PM</p>	<p>10h à 12h: Café aphasie au restaurant Mon resto (\$) </p>	<p>10h à 12h: Le nombre fait la force </p>
<p>10h à 12h: Arts libres </p>	<p>10h à 12h: Atelier de mémoire </p>	<p>12h Réunion d'équipe pour employés AM 13h30 à 15h: Curling </p>	<p>10h à 12h: Groupe proches aidants (à confirmer) </p>	<p>14h </p>
<p>17h </p>	<p>10h30 à 13h (\$)  La cabane à sucre</p>	<p>10h à 12h: Pickleball  Réunion d'équipe pour employés PM</p>	<p>10h à 12h: Lecture animée  13h à 15h: Formation proches aidants</p>	<p>10h à 12h: À la recherche d'un mot  13h à 15h: Célébrons les anniversaires </p>
<p>10h à 12h: Planification cuisine collective  13h à 15h: Méditation et bien-être </p>	<p>FORMATION DE L'APPUI</p>	<p>FORMATION DE L'APPUI</p>	<p>10h à 14h30: Cuisine collective (\$) </p>	<p>10h à 12h: Aide à l'écriture  13h à 15h: Vie active </p>
<p>10h à 12h: Club de lecture audio  13h30 à 15h: Arrangements floraux (\$) </p>		<p>MOIS DE LA NUTRITION </p>	<p>* Inscrivez-vous en composant le (819) 770-8804 p. 224 ou encore laissez un message. 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 et le transport.</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. **À payer au plus tard le lundi 24 mars avant 16h.**	Local de l'ANO	10 \$+ 2\$ mousses
Arts libres	Choisissez votre atelier artistiques favori. Peinture (acrylique, à l'huile, à numéro) dessin, tricot, couture, pyrogravure	Local de l'ANO	Variable
Atelier Mémoire	Travaillez vos méninges et exercez votre mémoire sous toutes ses facettes sensorielles.	Local de l'ANO	Gratuit
Cabane à sucre (\$)	Venez célébrez avec nous le temps des sucres au Domaine de l'ange-Gardien. Transport adapté non-disponible—à prévoir. 1031, rue Pierre-Laporte L'Ange-Gardien (Québec) J8L 0E9, Gatineau, Qc Quebec J8I 0E9. **Payable au plus tard le 7 mars avant 16h**	Domaine de l'Ange-Gardien	Aux frais des membres Prix à déterminé
Café Aphasie	Activité exclusivement réservée aux personnes aphasiques. Venez manger un bon repas tout en abordant des sujets qui vous intéressent pour stimuler votre communication orale. 532 Boul, Maloney Est, J8P 1E7	Mon resto	Aux frais des membres
Célébrons les anniversaires	Les membres dont l'anniversaire est en mars 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
Club de lecture audio	Venez travailler votre mémoire et votre attention tout en passant un bon moment en écoutant un livre audio.	Local de l'ANO	Gratuit
Cuisine collective (\$)	Venez cuisiner en bonne compagnie et repartez avec vos petits plats! Un bon moyen de bien manger à petit prix. Groupe fermé.	Local de l'ANO	Aux frais des membres
Formation proches aidants	Conférence de Josiane Lapointe offerte exclusivement aux proches aidants.	Local de l'ANO	Gratuit
Groupe d'entraide	Il s'agit d'un moment de partage entre les membres. Différents sujets seront abordés.	Local de l'ANO	Gratuit
Groupe proches aidants	Exclusivité pour les proches aidants. Venez prendre du temps pour vous et pour échanger avec des gens qui vivent la même réalité que vous.	Local de l'ANO	Gratuit
Jeux de société	Venez divertir avec des jeux de société.	Local de l'ANO	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
Méditation et bien-être	Maximiser votre bien-être physique et mental. Afin de mieux réagir aux événements stressants.	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. Groupe fermé.	Local de l'ANO	Gratuit
Pickleball	Venez vous dégourdir en jouant au Pickleball.	Local Hull Volant	Gratuit
P'tit Café	Venez participer à la causerie du lundi autour d'un bon café!	Local de l'ANO	Gratuit
Vie Active	Venez vous dégourdir et améliorer vos capacités physiques avec vos amis de l'ANO.	Local de l'ANO	Gratuit



ASSOCIATION DES
NEUROTRAUMATISÉS
Région de l'Ontario

Avril 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 1 pour connaître la programmation)

Courriel : ano@ano.ca Site Internet : www.ano.ca

 www.facebook.com/ano.ca

-  Animé par ...
-  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 poste 224 ou encore laissez un message. MERCI !</p>	<p style="text-align: center;">1</p> <p>10h à 12h: Arts libres </p> <p>13h à 16h: Pârlé - Bistro ludique Activité de reconnaissance proches aidants </p>	<p style="text-align: center;">2</p> <p>10h à 12h: Médiation et bien-être </p> <p>Réunion d'équipe pour employés PM</p>	<p style="text-align: center;">3</p> <p>11h30 à 13h30: Dîner échange au Vieux Duluth (\$)</p> <p style="text-align: right;">AU VIEUX DULUTH®</p>	<p style="text-align: center;">4</p> <p>10h à 12h: Café Aphasie </p>
<p style="text-align: center;">7</p> <p>10h à 12h: P'tit café </p>	<p style="text-align: center;">8</p> <p>Formation des intervenants avec Connexion TCC</p>	<p style="text-align: center;">9</p> <p>Formation des intervenants avec Connexion TCC</p>	<p style="text-align: center;">10</p> <p>Formation des intervenants avec Connexion TCC</p>	<p style="text-align: center;">11</p> <p></p> <p>13h à 15h: Le nombre fait la force</p>
<p style="text-align: center;">14</p> <p>10h à 12h: Groupe d'entraide </p> <p>13h à 15h: À la recherche d'un mot </p>	<p style="text-align: center;">15</p> <p>10h à 12h: Chantons ensemble </p> <p>13h à 15h: Atelier technologique </p>	<p style="text-align: center;">16</p> <p>Réunion d'équipe pour employés PM</p>	<p style="text-align: center;">17</p> <p>10h à 12h: Lecture animée </p> <p>13h à 15h: Chocolats de Pâques </p>	<p style="text-align: center;">JOYEUSES PAQUES</p> <p style="text-align: center;">FERMÉ</p> 
<p style="text-align: center;">FERMÉ</p> 	<p style="text-align: center;">22</p> <p>10h à 12h: Atelier de mémoire </p> <p>13h à 15h: Planification cuisine collective </p>	<p style="text-align: center;">23</p> <p>Réunion d'équipe pour employés AM</p> <p>13h30 à 15h: Danse en ligne </p>	<p style="text-align: center;">24</p> <p>10h à 14h30: Cuisine collective (\$)</p> 	<p style="text-align: center;">25</p> <p>10h à 12h: Aide à l'écriture </p> <p>13h à 15h: Célébrons les Anniversaires </p>
<p style="text-align: center;">28</p> <p>10h à 12h: Vie active </p> <p>13h30 à 15h: Arrangements floraux (\$) </p>	<p style="text-align: center;">29</p> <p>10h à 12h: Club de lecture audio </p> <p>13h à 15h: Groupe proches aidants (à confirmer) </p>	<p style="text-align: center;">30</p> <p>10h à 12h: Brunch des bénévoles au Méli (sur invitation seulement)</p> <p style="text-align: center;"></p> <p>Réunion d'équipe pour employés PM</p>	<p style="text-align: center;"></p>	<p>*Notez que vous devez vous inscrire 48 h à l'avance à toutes nos activités. Ceci nous permet de mieux planifier le déroulement et le transport.*</p> <p style="text-align: center;">MERCI !</p>

Activité	Description	Lieu	Coût
Activité proches Aidants Au <i>Parler Bistro</i>	Accompagnez vos proches aidants afin de souligner leur travail. Apportez un ami! 325 Bd Gréber	L'AS des jeux	7\$/personne Gratuit pour membres-proches
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. **À payer au plus tard le mardi 22 avril avant 16h.**	Local de l'ANO	10 \$+ 2\$ mousses
Arts libres	Choisissez votre atelier artistiques favori. Peinture (acrylique, à l'huile, à numéro) dessin, tricot, couture, pyrogravure, capteurs de rêves.	Local de l'ANO	5\$/toile
Atelier Mémoire	Travaillez vos méninges et exercez votre mémoire sous toutes ses facettes sensorielles.	Local de l'ANO	Gratuit
Atelier technologique	Venez poser vos questions sur l'utilisation de vos appareils électroniques.	Local de l'ANO	Gratuit
Brunch des bénévoles	Activité de reconnaissance des bénévoles de l'ANO. Sur invitation seulement. 56 Boul. Gréber	Restaurant Méli	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 avril 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
Chantons ensemble	Chantons en cœur accompagnés d'un clavier qui imitent plusieurs instruments!	Local de l'ANO	Gratuit
Chocolats de Pâques (\$)	Venez fabriquer vos propres chocolats de Pâques ! Il s'agit d'un excellent cadeau fait à la main.	Local de l'ANO	Aux frais des membres
Club de lecture audio	Venez travailler votre mémoire et votre attention tout en passant un bon moment en écoutant un livre audio.	Local de l'ANO	Gratuit
Cuisine collective (\$)	Venez cuisiner en bonne compagnie et repartez avec vos petits plats! Un bon moyen de bien manger à petit prix. Groupe fermé.	Local de l'ANO	Aux frais des membres
Danse en ligne	Venez vous dégourdir en vous amusant au son du rythme des classiques de la danse en ligne!	Local de l'ANO	Gratuit
Dîner- Échanges Vieux Duluth (\$)	Venez vous amusez et déguster un bon repas en bonne compagnie! 1160 Boulevard Saint-Joseph, Restaurant Vieux Duluth	Restaurant Vieux Duluth	Aux frais des membres
Groupe d'entraide	Il s'agit d'un moment de partage entre les membres. Différents sujets seront abordés.	Local de l'ANO	Gratuit
Groupe proches aidants	Exclusivité pour les proches aidants. Venez prendre du temps pour vous et pour échanger avec des gens qui vivent la même réalité que vous.	Local de l'ANO	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
Méditation et bien-être	Maximiser votre bien-être physique et mental. Afin de mieux réagir aux événements stressants.	Local de l'ANO	Gratuit
Pickleball	Venez vous dégourdir en jouant au Pickleball.	Local Hull Volant	Gratuit
Planification de la cuisine collective	Choisissez les plats qui seront préparés lors de la cuisine collective en fonction des rabais de la semaine. Groupe fermé.	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