

BIENVENUE À TOUS !

**Jeux Libres au local de l'ANO
Lundi au Jeudi de 11h00 à 16h00**

Mai 2010

Lorsqu'il y a un ANO COCO les Vendredis, de 9h00 à 12h00



01- 115 boulevard Sacré-Cœur
Gatineau Québec J8X 1C5
Tél. : (819) 770-8804 Téléc. : (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
3 ANO Peinture 13h00 à 15h00	4 ANO chaudron 17h00 à 19h00	5 Aquaforme 13h00 à 15h00	6 Quilles Anick 13h30 à 15h00	7 Café internet 13h00 à 15h00
10 <u>COMITÉ DES ACTIVITÉS</u> 10H00 À 12H00. ANO peinture 13h- 15h	11 <u>GRUPE D'ENTRAIDE</u> 13H00 À 15H00 Atelier sur la mémoire 13h00 à 15h00	12 Festival des tulipes 11h00 à 15h00	13 <u>DINER ÉCHANGES</u> 11-12H30(TUSCANOS) Quilles Anick 13h30 à 15h00	14 ANO COCO 9h00 à 12h00
17 Semaine des TCC	18	19 Randonnée du silence 19h00	20 Souper/ chorale 17h00 20h00	21 Marche de sensibilisation 11h00 à 15h00 B.B.Q.
24 ANO Peinture 13h00 à 15h00	25 <u>GRUPE D'ENTRAIDE</u> 13H00 À 15H00	26 Groupe jeunesse 11h00 à 15h00	27 Quilles Anick 13h30 à 15h00	28 ANO COCO 9h00 à 12h00 (le St- Éloi)
31 ANO peinture 13h00 à 15h00				

Mai 2010

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..	
3, 10, 24 et 31 Mai 2010	13h00 à 15h00	ANO Peinture	ANO	Nicole notre bénévole, vous attend en grand nombre afin de vous aider à développer vos techniques. Cher Picasso venez en grand nombre	Membres et Non-membres Il peut y avoir du matériel à acheter
4 Mai 2010	17h00 à 19h00	ANO Chaudron	ANO	Rendez-vous à l'ANO pour déguster un bon repas préparé par des bénévoles. Au menu : Pâté chinois	Membres : 4.00 \$ Non-Membres : 6.00 \$
5 Mai 2010	13h00 à 15h00	Aquaforme	UQO 283, Alexandre taché, Hull	Venez faire de l'exercice en compagnie d'un kinésologue On se rencontre à l'ANO à 12h15	Prix : 5.00 \$
6, 13 et 27 Mai 2010	13h30 à 15h00	Quilles Anick	Départ de l'ANO 975, boul. Saint-Joseph	Venez jouer aux quilles Anick, faire un peu d'exercice et travailler la motricité !! Le but c'est de s'amuser.	Membres : 2.75 \$ Non-Membres : 5.00 \$
7 Mai 2010	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.	
10 Mai 2010	10h00 à 12h00	Comité des activités	ANO	Merci de votre belle implication, le comité est dorénavant formé pour 2009-2010	
11 Mai 2010	13h00 à 15h00	Atelier sur la Mémoire	ANO	Tout en s'amusant, on fait des jeux pour travailler notre mémoire. Il faut faire exercer notre coco pour le garder en forme !	
11 et 25 Mai 2010	13h00 à 15h00	Groupe d'entraide	ANO	Notre intervenante Denise animera un atelier thématique autour d'un bon café et collation.	

Mai 2010

Date	Heure	Activité	Adresse	Description	Coût
12 Mai 2010	11h00 à 15h00	Festival des tulipes	Ottawa	Venez prendre l'air et admirer ces belles fleurs que cette saison nous propose, apportez votre dîner !	
13 Mai 2010	11h00 à 12h30	Dîner échanges	Tuscanos 106, Boul. Gréber Gatineau	Venez déguster un bon repas entre ami(es) en compagnie de Denise	
14 et 28 Mai 2010	9h00 à 12h00	ANO COCO	ANO et Le St-Éloi	Pourquoi déjeuner seul ? Venez manger avec nous à l'ANO ou au St-Éloi ! Tout le monde est bienvenue. Alors Venez-vous régaler...	Membres 3.00 \$ Non-membres 5.00 \$ (prix de l'ANO)
19 Mai 2010	19h00	La randonnée du silence	Maison du citoyen	L'ANO participera à un évènement qui fait la promotion de ceux qui ont été blessés ou sont décédés dans un accident de vélo sur la route. Viens rouler avec nous !	Si vous n'avez pas de bicyclette, vous devez en réserver une avec l'ANO
20 Mai 2010	17h00 à 20h00	Souper / spectacle bénéfice	ANO	Un souper sera servi et une chorale nous fera un spectacle de musique médiéval	Coût du billet: \$ 10.00 Réservation à l'avance s..v.p.
21 Avril 2010	11h00 à 15h00	Marche de sensibilisation	ANO et parc Fontaine	L'ANO organisera une marche à partir de nos locaux jusqu'au parc Fontaine pour des activités et un b.b.q. suivra	Hot dog : \$ 2.00
26 Mai 2010	11h00 à 15h00	Groupe Jeunesse	ANO	Si tu as entre 15 et 30 ans, viens nous visiter pour planifier la prochaine sortie.	