

BIENVENUE À TOUS !

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

Avril 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 d'Avril !!**

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
			1 Quilles Anick 13h30 à 15h00	2 FERMÉ Vendredi Saint
5 FERMÉ Lundi de Pâques	6 ANO chaudron 17h00 à 19h00	7 Aquaforme 13h00 à 15h00	8 <u>DINER ÉCHANGES</u> <u>11-12H30 (ST ÉLOI)</u> Quilles Anick 13h30 à 15h00	9 Café internet 13h00 à 15h00
12 <u>COMITÉ DES ACTIVITÉS</u> <u>10H00 À 12H00.</u> ANO Peinture 13h-15h	13 <u>GROUPE D'ENTRAIDE</u> <u>13H30 À 15H00</u> Atelier mémoire 13- 15h	14 Atelier d'écriture 13h00 à 15h00	15 Quilles Anick 13h30 à 15h00	16 ANO COCO 9h00 à 12h00 Conférence budget 11h00 à 12h00
19 <u>COMITÉ DU BULLETIN</u> <u>10H00 À 12H00</u> ANO Peinture 13h- 15h	20 <u>JOURNÉE WII</u> <u>13H00 À 15H00</u>	21 ANO musique 13h00 à 15h00	22 Quilles Anick 13h30 à 15h00	23 Cinéma maison 13h00 à 15h00
26 ANO Peinture 13h00 à 15h00	27 <u>GROUPE D'ENTRAIDE</u> <u>13H00 À 15H00</u> Souper jeunesse 17-19hr.	28 Groupe jeunesse 11h00 à 15h00	29 Quilles Anick 13h30 à 15h00	30 ANO COCO 9h00 à 12h00 (le St-Éloi)

Avril 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..	
1, 8, 15, 22 et 29 avril 2010	13h30 à 15h00	Quilles Anick	Salle Anick 975, boul. Saint-Joseph, Hull	Venez jouer au 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 \$
6 Avril 2010	17h00 à 19h00	ANO Chaudron	ANO	Rendez-vous à l'ANO pour déguster un bon repas préparé par des bénévoles. Au menu : spaghetti	Membres : 4.00 \$ Non-Membres : 6.00 \$
6 Avril 2010	13h00 à 14h30	ANO conjoint	ANO	Cet atelier est organisé pour les conjoint(es) qui veulent s'entraider et partager.	
7 Avril 2010	13h00 à 15h00	Aquaforme	UQO 283, Alexandre taché, Hull	Venez faire de l'exercice en compagnie d'un kinésiologue On se rencontre à l'ANO à 12h15	Prix : 5.00 \$
8 Avril 2010	11h00 à 12h30	Dîner échanges	Bistro St-Éloi 100, ch. Lac leamy	Venez déguster un bon repas entre ami(es) en compagnie de Denise	
9 Avril 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.	
12 Avril 2010	10h00 à 12h00	Comité des activités	ANO	Merci de votre belle implication, le comité est dorénavant formé pour 2009-2010	
12, 19 et 26 Avril 2010	13h00 à 15h00	ANO Peinture	ANO	Madame Nicole Bureau 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
13 et 27 Avril 2010	13h00 à 15h00 (excepté le 13, ça débute à 13h30)	Groupe d'entraide	ANO	Notre intervenante Denise Bisson animera un atelier thématique autour d'un bon café et collation.	

Avril 2010

Date	Heure	Activité	Adresse	Description	Coût
13 Avril 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 !	
14 Avril 2010	13h00 à 15h00	Atelier d'écriture	ANO	Vous avez de l'imagination ? Vous voulez écrire? Alors venez découvrir vos talents créateurs: on va s'amuser.	
16 et 30 Avril 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 Avril 2010	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.... L'important c'est de s'impliquer !!!!!	
20 Avril 2010	13h00 à 15h00	Journée wii	ANO	Le système wii est une console de jeu vidéo conçue pour le conditionnement physique et le divertissement. Viens voir ça !	Tournoi organisé avec équipe
21 Avril 2010	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 »	
23 Avril 2010	13h00 à 15h00	Cinéma maison	ANO	Venez voir un bon film sur notre nouvelle télévision à écran géant, le popcorn est fourni. Film : AVATAR	
27 Avril 2010	17h00 à 19h00	Souper jeunesse	ANO	Si vous êtes entre 15 et 30 ans et vous voulez apprendre à faire des plats de <u>votre</u> choix, Venez nous rencontrer.	
28 Avril 2010	11h00 à 15h00	Groupe Jeunesse	ANO	Si tu as entre 15 et 30 ans, viens nous visiter pour planifier la prochaine sortie.	

ANO 01-115 boulevard Sacré-Cœur Gatineau Québec J8X 1C5