

BIENVENU À TOUS !

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

Mai 2009

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
27	28	29	30	1 ANO COCO 9h00 à 12h00
4 Comité du bulletin 10h00 à 12h00 ANO peinture 13h00- 15h00	5 ANO bricolage 13h00 à 15h00	6 La Sporthèque Bain libre 13h00 à 15h00	7 Mini-putt 13h00 à 15h00 ANO chaudron 17-19hr Avec invités spéciale	8 FERMÉ
11 ANO Peinture 13h00 à 15h00	12 Gestion de sa qualité de vie 13h00 à 15h00	13 Festival des tulipes 11h00 à 15h00	14 Mini-putt 13h00 à 15h00	15 ANO COCO 9h00 à 12h00
18 FERMÉ Journée des patriotes <u>Semaine des TCC</u>	19	20 Journée porte ouverte Souper conférence	21	22 Journée plein-air Parc moussette
25 ANO peinture 13h00 à 15h00	26 Cinéma 11h00 à 15h00	27 Groupe Jeunesse 13h00 à 15h00	28 Mini-putt 13h00 à 15h00	29 Atelier d'écriture 9h00 à 12h00

Mai 2009

Date	Heure	Activité	Adresse	Description	Coût
En tout temps	11h00 à 16h00	Jeux libres	ANO	Vous cherchez quelque chose à faire ??? venez-vous amuser à l'ANO !!! Billard, jeux de société, hockey sur air, baby foot etc.	
1 et 15 Mai 2009	9h00 à 12h00	ANO COCO	ANO	Pourquoi déjeuner seul ? Venez manger avec nous à l'ANO ! Tout le monde est bienvenu. Alors venez-vous régaler...	Membres :3.00 \$ Non-membres :5.00 \$
4,11,18 et 25 Mai 2009	13h00 à 15h00	ANO Peinture	ANO	Madame Nicole Bureau notre bénévole, vous attend en grand nombre afin de vous aider à développer vos techniques. <i>Chers Picassos</i> venez en grand nombre.	Membres et Non-membres : Il y aura un peu de matériel à acheter par le membre
4 Mai 2009	10h00 à 12h00	Comité du bulletin	ANO	Le comité est toujours à la recherche de collaborateurs, alors envoyez-nous vos recettes, vos articles, vos idées.... L'important c'est de s'impliquer !!!	
5 Mai 2009	13h00 à 15h00	ANO bricolage	ANO	Venez bricoler un petit quelque chose pour ceux que vous aimez . Les meilleurs cadeaux sont ceux qu'ont fait nous-mêmes !	
6 Mai 2009	13h00 à 15h00	Bain libre Sporthèque de Hull	Départ de l'ANO 72, rue Jean-Proulx Gatineau, Qc.	Venez-vous amuser à la Sporthèque de Hull. Venez faire de l'exercice en vous amusant. Nager est bon pour la santé... On se rencontre à l'ANO à 12h30	Le coût est de : 5.00 \$ + taxes Nous remboursons : 3.00 \$ à tous les membres
7,14,21 et 28 Mai 2009	13h00 à 15h00	Mini-Putt	Départ de l'ANO 205 boul. de la Gappe	Venez jouer au Mini-putt, faire un peu d'exercice et travailler la motricité !! Le but c'est de s'amuser. On se rencontre à l'ANO à 12h30	Membres, à déterminer Non-Membres, à déterminer

Mai 2009

Date	Heure	Activité	Adresse	Description	Coût
7 Mai 2009	17h00 à 19h00	ANO Chaudron	ANO	Rendez-vous à l'ANO pour déguster un bon repas préparé par des bénévoles. Au menu : (Bœuf bourguignon), Les invités du 7 seront l' Ass. Des TCC de Laval	Membres 4.00 \$ Non-Membres 6.00 \$
12 Mai 2009	13h00- 15h00	Gestion de sa qualité de vie	ANO	Notre nouvelle intervenante Denise Bisson animera un atelier sur la croissance personnelle, places limitées, réservé d'avance	
13 Mai 2009	11h00 à 15h00	Festival de tulipes	Ottawa	Venez prendre l'air et admirer ces belles fleurs que cette saison nous propose, apportez votre dîner !	
20 Mai 2009	9h00 à 20h00	Journée porte ouverte Souper conférence	ANO	Il y aura, dans la matinée une invitation au consortium et au public de nous visiter et en soirée il y aura un souper conférence ouvert aux membres	
22 Mai 2009	10h00 à 16h00	Journée Plein-air	Parc Moussette	Venez vous amuser avec nous au Parc, on y fera un pic nique et jouer quelques jeux. Vous pourriez peut-être même y faire des nouveaux ami(e)s	
26 Mai 2009	11h00 à 15h00	Cinéma	Star Cité 115, du plateau	Venez-vous divertir avec un petit film. N'oubliez pas votre dîner !	Membres et non-membres \$ 10.00
27 Mai 2009	13h00 à 15h00	Groupe Jeunesse	ANO	Si tu as entre 15 et 30 ans, viens nous visiter pour planifier la prochaine sortie	
29 Mai 2009	13h00 à 15h00	Atelier d'écriture	ANO	Vous avez de l'imagination ? Vous voulez écrire? Alors venez rencontrer notre Serge Query qui tentera de vous aider à découvrir vos talents créatifs:	

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