

BIENVENUE À TOUS !

Ouvert du Lundi au Vendredi de 11h00 à 16h00

Décembre 2011



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](mailto:ano@ano.ca)      [www.ano.ca](http://www.ano.ca)      L'ANO..... Pour votre mieux-être

**Joyeux  
Anniversaire  
à toutes les personnes  
nées au mois de  
Décembre !**

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
			<b>1</b> <b>Dîner Échanges</b> <b>11-13h00 (Zen d'Asie)</b>	<b>2</b> <b>Atelier d'écriture</b> <b>13h00- 15h00</b>
<b>5</b> <u>COMITÉ DES ACTIVITÉS</u> <u>10H00 À 12H00.</u> <b>ANO peinture 13h- 15h</b>	<b>6</b> <b>Groupe de soutien (Qualité de</b> <b>vie) 13h00 à 15h00</b>	<b>7</b> <b>Ano musique</b> <b>13h00 à 15h00</b>	<b>8</b> <b>Conditionnement</b> <b>physique</b> <b>9h30 à 11h30</b>	<b>9</b> <b>ANO COCO 9hr à 11hr</b> <b>( conf. sur le recyclage )</b>
<b>12</b> <u>COMITÉ DU BULLETIN</u> <u>10H00 À 12H00.</u> <b>ANO peinture 13h- 15h</b>	<b>13</b> <b>Groupe Jeunesse</b> <b>11h00 à 15h00</b>	<b>14</b> <b>Atelier-mémoire</b> <b>13h00 à 15h00</b>	<b>15</b> <b>Conditionnement</b> <b>physique</b> <b>9h30 à 11h30</b>	<b>16</b> <b>Fête de Noël</b> <b>16h00 à 20h00</b>
<b>19</b> <b>FERMÉ</b>	<b>20</b> <b>FERMÉ</b>	<b>21</b> <b>FERMÉ</b>	<b>22</b> <b>FERMÉ</b>	<b>23</b> <b>FERMÉ</b>
<b>26</b> <b>FERMÉ</b>	<b>27</b> <b>FERMÉ</b>	<b>28</b> <b>FERMÉ</b>	<b>29</b> <b>FERMÉ</b>	<b>30</b> <b>FERMÉ</b>

**JOYEUX NOËL À TOUS !!!**

## Décembre 2011

Date	Heure	Activité	Adresse	Description	Coût
<b>1 décembre</b>	11h00 à 13h00	Dîner échanges	<b>Zen d`Asie</b> 651, St- Joseph	Venez déguster un bon repas entre ami(es) en compagnie de Denise	<b>À vos frais</b>
<b>2 décembre</b>	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.	
<b>5 décembre</b>	10h00 à 12h00	Comité des activités	ANO	Merci de votre belle implication, le comité est dorénavant formé pour 2011-2012	
<b>5 et 12 décembre</b>	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.	Il peut y avoir du matériel à acheter
<b>6 décembre</b>	13h00 à 15h00	Groupe de soutien (qualité de vie)	ANO	Denise Bisson animera un atelier sur la croissance personnelle, places limitées.	
<b>7 décembre</b>	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 »	
<b>8 et 15 décembre</b>	9h30 à 11h30	Conditionnement physique	Centre sportif de Gatineau 850, de la gappe	Venez vous dégourdir avec un peu d`exercice, du cardio, de la musculation, un peu de tout pour se garder en forme.	<b>Coût :</b> <b>Membres lésés : \$7.00</b> <b>Non-lésés : \$10.00</b>
<b>9 décembre</b>	9h00 à 11h00	ANO COCO Conférence le 9 déc. à 10h30	ANO	Pourquoi déjeuner seul ? Venez manger avec nous à l`ANO ! Tout le monde est bienvenue. Alors Venez-vous régaler... <b>conférencier : le creddo</b>	<b>Membres lésés : \$ 4.00</b> <b>Non-lésés : \$ 6.00</b> (prix de l`ANO)
<b>12 décembre</b>	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....	

## Décembre 2011

Date	Heure	Activité	Adresse	Description	Coût
<b>13 décembre</b>	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.	
<b>14 décembre</b>	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 !	<b>gratuit</b>
<b>16 décembre</b>	16h00 à 20h00	Fête de Noël	ANO	Venez déguster un merveilleux repas avec vos ami(e)s et votre famille tout en vous laissant emporter par les festivités du temps de Noël	<b>Membres lésés: \$ 17.00</b> <b>Non lésés : \$ 19.00</b> Les billets seront en vente à partir du 15 Novembre