

01-115, boulevard Sacré-Cœur, Gatineau, Qc, J8X 1C5

Téléphone : 819.770.8804 (poste 300 pour les activités)

Télécopieur : 819.770.5863

Adresse courriel : ano@ano.ca

Site WEB : www.ano.ca

Jeux libres au local de l'ANO du lundi au vendredi de 11h00 à 16h00












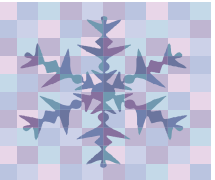







LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENREDI

<p>IMPORTANT L'ANO- CHAUDRON DU 14 FÉVRIER EST LE 7 FÉVRIER 17H00 À 19H00</p>		<p>1 ANO Musique 13h00 à 15h00</p> 	<p>2 Dîner échanges 11h00 à 13h00 St-Hubert, 225 Maisonneuve</p> 	<p>3 Atelier d'écriture 13h00 à 15h00</p> 
<p>6 Comité des activités 10h00 à 12h00</p>  <p>ANO peinture 13h00 à 15h00</p>	<p>7 Groupe de soutien (Qualité de vie) 13h00 à 15h00</p> <p>ANO - CHAUDRON</p> 	<p>8 Atelier-mémoire 13h00 à 15h00</p> 	<p>9 Conditionnement physique 9h30 à 11h00</p> 	<p>10 ANO COCO 9h00 à 11h00 Conférence sur La polarité</p> 
<p>13 Comité du bulletin 10h00 à 12h00</p>  <p>ANO peinture 13h00 à 15h00</p>		<p>15 ANO Musique 13h00 à 15h00</p> 	<p>16 Conditionnement physique 9h30 à 11h00</p> 	<p>17 Bal de neige 11h00 à 15h00</p> 
<p>20 Petite-Nation 10h00 à 13h00</p>  <p>Ano peinture 13h00 à 15h00</p>	<p>21 Groupe de soutien (Qualité de vie) 13h00 à 15h00</p> 	<p>22 Atelier de photos 11h00 à 15h00</p> 	<p>23 Conditionnement physique 9h30 à 11h00</p> 	<p>24 ANO COCO 9H00 À 11H00 (LA STATION) Atelier de scrapbooking 13h00 à 15h00</p>
<p>27 Ano peinture 13h00 à 15h00</p> 	<p>28 Groupe jeunesse 11h00 à 15h00</p> 	<p>29 ANO Musique 13h00 à 15h00</p> 		

Février 2012

Date	Heure	Activité	Lieu	Description	Coût
1, 15 et 29 février	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	gratuit
2 février	11h00 à 13h00	Diner échanges	St-Hubert 225, boul. Maisonneuve	Venez déguster un bon repas entre ami(es) en compagnie de Denise	À vos frais
3 février	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.	gratuit
6 février	10h00 à 12h00	Comité des activités	ANO	Merci de votre belle implication, le comité est dorénavant formé pour 2011-2012	
6, 13, 20 et 27 février	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
7 et 21 février	13h00 à 15h00	Groupe de soutien (qualité de vie)	ANO	Denise Bisson animera un atelier sur la croissance personnelle, places limitées.	gratuit
8 février	13h00 à 15h00	Atelier mémoire	ANO	Tout en s'amusant, on fait des jeux pour aider notre mémoire. Il faut exercer notre coco pour le garder en forme !	gratuit
9, 16 et 23 février	9h30 à 11h00	Conditionnement physique	Centre sportif de Gatineau 850, de la Gappe	Venez vous amuser avec un peu d'exercice, du cardio, de la musculation, un peu de tout pour se garder en forme.	Coût : \$ 7.00
10 et 24 février	9h00 à 11h00	Ano coco Conférence sur la polarité 10 fév. à 10h30	ANO et la Station , 611, St-Joseph Hull	Pourquoi déjeuner seul ? Venez manger avec nous à l'ANO Tout le monde est bienvenue. Alors Venez vous régaler...conférencière : Carole Boucher	

Février 2012

Date	Heure	Activité	Lieu	Description	Coût
13 février	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....	
14 février	17h00 à 19h00	Ano chaudron St-Valentin	ANO	Rendez-vous à l'ANO pour déguster un bon repas préparé par des bénévoles.. Au menu : spaghetti	Coût : \$ 5.00
17 février	11h00 à 15h00	Bal de neige	Parc Jacques Cartier	Venez vous amuser avec nous pour célébrer le carnaval de chez nous, passer du temps agréable entre amis ça fait du bien. Habillez-vous chaudement !!	Apportez de la monnaie pour un café, chocolat chaud ou autres.
20 février	11h00 à 13h00	Petite-Nation	Petite Nation	Une rencontre amicale avec le groupe de la Petite Nation, activité : les cartes . Ouvert à tous. Apporter voter dîner	Transport : co-voiturage
22 février	11h00 à 15h00	Atelier de photos	ANO	Cet atelier servira à photographier des images directement reliées à un thème choisi. Caméra nécessaire	gratuit
24 février	13h00 à 15h00	Cours de scrapbooking	ANO	Si vous voulez créer des cartes de souhaits, Gyslaine de l'APVDC vous aidera à faire quelque chose de bien.	Coût de \$ 3.00 pour carte que vous garderez
28 février	11h00 à 15h00	Groupe jeunesse	ANO	Si tu as entre 18 et 30 ans, viens nous visiter pour t`amuser et planifier la prochaine sortie.	