

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

















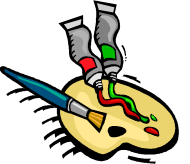




LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENREDI

<p>IMPORTANT L'ANO- CHAUDRON DU 13 MARS EST LE 6 MARS 17H00 À 19H00</p>			<p>1 Dîner échanges 11h00 à 13h00</p> 	<p>2 ANO COCO 9h00 à 11h00 Conférence sur</p> 
<p>5 Comité des activités 10h00 à 12h00</p>  <p>ANO peinture 13h00 à 15h00</p>	<p>6 Groupe de soutien (Qualité de vie) 13h00 à 15h00 ANO-CHAUDRON</p> 	<p>7 Atelier-mémoire 13h00 à 15h00</p> 	<p>8 Conditionnement physique 9h30 à 11h00</p> 	<p>9 Atelier d'écriture 13h00 à 15h00</p> 
<p>12 Comité du bulletin 10h00 à 12h00</p>  <p>ANO peinture 13h00 à 15h00</p>		<p>14 ANO Musique 13h00 à 15h00</p> 	<p>15 Conditionnement physique 9h30 à 11h00</p> 	<p>16 Atelier de photos 11h00 à 15h00</p> 
<p>19 Petite-Nation 10h00 à 13h00</p>  <p>Ano peinture 13h00 à 15h00</p>	<p>20 Groupe de soutien (Qualité de vie) 13h00 à 15h00</p> 	<p>21 Journée Wii 13h00 à 15h00</p> 	<p>22 Conditionnement physique 9h30 à 11h00</p> 	<p>23 Ano coco 9h00 à 11h00 (chenoy`s)</p> 
<p>26 Ano peinture 13h00 à 15h00</p> 	<p>27 Groupe jeunesse 11h00 à 15h00</p> 	<p>28 ANO Musique 13h00 à 15h00</p> 	<p>29 Conditionnement physique 9h30 à 11h00</p> 	<p>30 Atelier de scrapbooking 13h00 à 15h00 CABANE À SUCRE 17H00 À 21H00</p> 

Mars 2012

Date	Heure	Activité	Lieu	Description	Coût
1 mars	11h00 à 13h00	Dîner échanges	Au vieux duluth 56, boul. Gerber	Venez déguster un bon repas entre ami(es) en compagnie de Denise	À vos frais
2 et 23 mars	9h00 à 11h00	Ano coco Conférence le 2 mars à 10h30	ANO et au Chenoy`s 120, blvd. de l'hôpital Gatineau	Pourquoi déjeuner seul ? Venez vous régaler avec nous à l'ANO Tout le monde est bienvenue. conférencier : à déterminer	Coût : \$ 4.00 (prix de l'ANO)
5 mars	10h00 à 12h00	Comité des activités	ANO	Merci de votre belle implication, le comité est dorénavant formé pour 2011-2012	
5, 12, 19 et 26 mars	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
6 et 20 mars	13h00 à 15h00	Groupe de soutien (qualité de vie)	ANO	Denise Bisson animera un atelier sur la croissance personnelle, places limitées.	gratuit
7 mars	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 !	gratuit
8, 15, 22 et 29 mars	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
9 mars	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
12 mars	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....	

Mars 2012

Date	Heure	Activité	Lieu	Description	Coût
13 mars	17h00 à 19h00	Ano chaudron Avec cconférence sur la Chine	ANO	Rendez-vous à l'ANO pour déguster un bon repas préparé par des bénévoles. Venez aussi entendre les détails de voyage vécus par Nicole Bureau Au menu : Râgout de bœuf	Souper : \$5.00
14 et 28 mars	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. La musique améliore l'humeur, réduit l'anxiété et contribue au soulagement de la douleur	gratuit
16 mars	11h00 à 15h00	Atelier photos	ANO	Cet atelier servira à photographier des images directement reliées à un thème choisi. Caméra nécessaire	gratuit
19 mars	10h00 à 13h00	Groupe Petite-Nation	Petite Nation	Une rencontre amicale avec le groupe de la Petite Nation, activité : À annoncer . Ouvert à tous. Apporter voter dîner	
21 mars	13h00 à 15h00	Journée Wii	ANO	Viens te mettre en forme tout en t'amasant !	gratuit
27 mars	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.	Coût d'un diner
30 mars	123h00 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
30 mars	17h00 21h00	Cabane à sucre	À confirmer	Venez vous sucrer le bec et rencontrer du monde de l'ÉO et l'APVDC dans une cabane à sucre authentique de .	À confirmer