

BIENVENUE À TOUS !

Jeux Libres au local de l'ANO

Lundi au Jeudi de 11h00 à 16h00

Lorsqu'il y a un ANO COCO les Vendredis, de 9h00 à 12h00

Juillet 2011



01- 115 boulevard Sacré-Cœur
Gatineau Québec J8X 1C5
Tél. : (819) 770-8804 (poste 300 pour les activités)
Télé. : (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 Juillet !

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENREDI |
|---|--|--|--|--|
| | | | | 1 FERMÉ Fête du Canada |
| 4 <u>Journée de pêche</u> <u>9h00 à 15h00</u> | 5 Atelier-mémoire 13h00 à 15h00 Groupe AVC 13h00 à 15h00 | 6 Ano musique 13h00 à 15h00 | 7 <u>Dîner Échanges</u> <u>11-13h00 (resto` bord</u> <u>le pirate)</u> | 8 Zoothérapie 10h00 à 11h00 |
| 11 Petite-Nation 10h00 à 15h00 | 12 Groupe de soutien(qualité de vie) 13h00 à 15h00 Ano chaudron 17h- 19h | 13 Atelier d'écriture 13h00 à 15h00 | 14 Conditionnement physique 13h30 à 14h30 | 15 Atelier de chandelle 9h00 à 12h00 |
| 18 <u>Journée de golf</u> <u>9h00 à 15h00</u> | 19 Croisière aux chutes de plaisance 8h30 à 15h00 | 20 Ano musique 13h00 à 15h00 | 21 Conditionnement physique 13h30 à 14h30 | 22 ANO COCO 9h00 à 11h00 Le bistro St-Éloi |
| 25 Piquenique lac Philippe 9h00 à 15h00 | 26 Groupe AVC 13h00 à 15h00 | 27 Groupe Jeunesse 9h00 à 15h00 Calypso | 28 Festival des buskers 11h00 à 15h00 | 29 Cours scrapbooking 10h00 à 12h00 |

Juillet 2011

| 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.. | |
| 4 Juillet | 9h00 à 15h00 | Journée de pêche | Manotick | Si la pêche vous intéresse, cette journée sur la rivière Rideau saura vous plaire. | Apporter votre diner ! |
| 5 et 26 Juillet | 13h00 à 15h00 | Groupe AVC | ANO | Denise Bisson animera un groupe d'entraide spécifiquement pour les personnes AVC | |
| 5 Juillet | 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 ! | |
| 6 et 20 Juillet | 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 » | |
| 7 Juillet | 11h00 à 13h00 | Dîner échanges | Resto`bord Le pirate 1067, Jacques cartier | Venez déguster un bon repas entre ami(es) en compagnie de Denise | À vos frais |
| 8 Juillet | 10h00 à 11h00 | Zoothérapie | ANO | Venez augmenter votre bien-être en rencontrant quelques animaux qui sauront mettre un sourire à vos lèvres. | Membres lésés: \$25.00 Non lésés: \$30.00 Pour 8 semaines |
| 11 Juillet | 10h00 à 15h00 | Groupe Petite-Nation | Thurso Départ de l'ANO | Une activité est prévue pour les membres demeurant dans la petite nation, ouvert à tous | |
| 12 Juillet | 13h00 à 15h00 | Groupe de soutien (qualité de vie) | ANO | Denise Bisson animera un atelier sur la croissance personnelle, places limitées. | |
| 12 Juillet | 17h00 à 19h00 | ANO Chaudron | ANO | Rendez-vous à l'ANO pour déguster un bon repas préparé par des bénévoles. Au menu : Sous-marins | Membres lésés : \$ 5.00 Non-lésés : \$ 7.00 |
| 13 Juillet | 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. | |

Juillet 2011

| Date | Heure | Activité | Adresse | Description | Coût |
|-----------------------------|---------------|-----------------------------------|--|---|--|
| 14 et 21 Juillet | 13h30 à 14h30 | Conditionnement physique | ANO | Mme Larocque, spécialiste en activité physique a préparé un programme stimulant pour vous mettre en forme | Membres lésés: \$40.00 Non lésés : \$ 50.00 Pour 8 semaines |
| 15 Juillet | 9h00 à 12h00 | Atelier De chandelle | 181, old Chelsea road, Chelsea | On vous offre la chance de participer à un atelier de confection de chandelle, 10 places de disponible. | Membres lésés : \$22.00 Non lésés : \$25.00 |
| 18 Juillet | 9h00 à 15h00 | Journée de golf | Dunnderosa 11, chemin Notch Chelsea | Pour les enthousiastes de golf, venez pratiquer votre sport préféré dans la beauté naturel du parc de la Gatineau. | Membres lésés: \$ 21.00 Non lésés : \$24.00 |
| 19 Juillet | 8h30 à 15h00 | Croisière aux chutes de plaisance | Départ de l'ANO | Venez visiter une des plus belles attractions de la Petite Nation, une randonnée en ponton le long de la rivière des Outaouais jusqu'au chutes. | Membres lésés : 14.12 + taxes Non lésés : \$ 17.12 + taxes |
| 22 Juillet | 10h00 à 12h00 | ANO COCO | Le bistro St-Éloi | Pourquoi déjeuner seul ? Venez manger avec nous à l'ANO ! Tout le monde est bienvenu. Alors Venez-vous régaler... | A vos frais |
| 25 Juillet | 9h00 à 15h00 | Piquenique au lac Philippe | Départ de l'ANO | Venez- vous détendre à la plage de ce lac situé au cœur du parc de la Gatineau, avec des amis. | Apporter un diner et vos maillots de bains |
| 27 Juillet | 9h00 à 15h00 | Groupe Jeunesse | Départ de l'ANO Pour le centre aquatique Calypso | Si tu as entre 15 et 30 ans, viens nous visiter pour t'amuser et planifier la prochaine sortie. | Apporter un diner et vos maillots de bains |
| 28 Juillet | 11h00 à 15h00 | Festival des buskers | Rue Sparks A Ottawa | Le festival est comblé de toute sorte d'amuseurs de foule, musiciens, acrobates, comédiens etc...venez voir. | |
| 29 Juillet | 10h00 à 12h00 | Cours de scrapbooking | ANO | Si vous voulez créer vos propres cartes de souhait ou albums photos, notre bénévoles vous aidera à faire quelques chose de bien. | |