

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

Août 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 www.ano.ca L'ANO..... Pour votre mieux-être

Joyeux
Anniversaire
à toutes les personnes
nées au mois d' Août !

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
1 Musée de la nature 11h00 à 15h00	2 Mini-putt 13h00 à 15h00	3 Groupe Jeunesse 9h00 à 15h00 (Pêche)	4 Dîner Échanges 11-13h00 (tuscanos)	5 ANO COCO 9h00 à 11h00
8 Musée de la guerre 11h00 à 15h00	9 Ano chaudron 17h- 19h (brochette de poulet)	10 Ano musique 13h00 à 15h00	11 Conditionnement physique 13h30 à 14h30	12 Atelier d'écriture 10h00- 12h00
15 Atelier de photo 11h00 à 15h00	16 Croisière de la rivière des Outaouais 8h30 à 15h00	17 Ano musique 13h00 à 15h00	18 Conditionnement physique 13h30 à 14h30	19 Départ pour la petite rouge 14h00
22 Musée des beaux arts 11h00 à 15h00	23 Groupe AVC 13h00 à 15h00	24 Wakefield 9h00 à 15h00	25 Conditionnement physique 13h30 à 14h30	26 ANO COCO 9h00 à 11h00 (Le clubhouse)
29 Musée de l'Auberge Symnes 11h00 à 15h00	30 Groupe de soutien (Qualité de vie) 13h00 à 15h00	31 Atelier-mémoire 13h00 à 15h00		

Août 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...	
1 Août	11h00 à 15h00	Musée de la nature	240, rue Macleod Ottawa	Venez voir les expositions qui sont nouvellement rénové.	Membres lésées: \$ 7.00 Non lésées : \$ 10.00
2 Août	13h00 à 15h00	Mini-putt	Dunn d's 11, chemin Notch Chelsey	Venez jouer au mini golf sur ce merveilleux terrain récemment rénové	Membres lésées : \$ 6.75 Non lésées : \$ 9.75
3 Août	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.	
4 Août	11h00 à 13h00	Dîner échanges	Toscanos 710, St-Joseph,	Venez déguster un bon repas entre ami(es) en compagnie de Denise	À vos frais
5 et 26 Août	9h00 à 11h00	ANO COCO	ANO et le Clubhouse 109, boul. Gerber	Pourquoi déjeuner seul ? Venez manger avec nous à l'ANO ! Tout le monde est bienvenu. Alors Venez-vous régaler...	Membres lésés : \$ 4.00 Non-lésés : \$ 6.00 (prix de l'ANO)
8 Août	11h00 à 15h00	Musée de la guerre	1, place Vimy Ottawa	Venez découvrir l'histoire de notre pays à travers la première et deuxième guerre mondiale.	Membres lésées : \$ 9.00 Non lésées : \$ 12.00
9 Août	17h00 à 19h00	Ano chaudron	ANO	Rendez-vous à l'ANO pour déguster un bon repas préparé par des bénévoles. Au menu : Brochette de poulet	Membres lésées: \$ 5.00 Non lésées : \$ 7.00
10 et 17 Août	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 »	
11, 18 et 25 Août	13h30 à 14h30	Conditionnement physique	ANO	Venez vous dégourdir avec un peu d'exercice, du cardio, de la musculation, un peu de tout pour ce garder en forme.	
12 Août	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.	

Août 2011

Date	Heure	Activité	Adresse	Description	Coût
15 Août	11h00 à 15h00	Atelier de photos	ANO	Cet atelier servira à photographier des images directement relié à un thème choisi. Caméra nécessaire	
16 Août	13h00 à 15h00	Croisière sur la rivière des Outaouais	Départ au quai du parc Jacques Cartier	Venez passer un après midi à vaguer sur les eaux de la rivière des Outaouais, à voir les sites d`Ottawa et Gatineau d`une autre façon.	Membres lésées : \$12.00 Non lésées : \$ 15.00
19 Août	14h00	Départ pour la Petite Rouge	ANO	Venez nous rencontrer à l`ANO, on se suit et on fait du co-voiturage à partir de l`ANO.	
22 Août	11h00 à 15h00	Musée des beaux arts	380, Sussex drive Ottawa	Rendez- vous à l`ANO pour aller visiter la Galerie National d`Ottawa, apporter votre diner et vos sous !	
23 Août	13h00 à 15h00	Groupe AVC	ANO	Denise Bisson animera un groupe d`entraide spécifiquement pour les personnes AVC	
24 Août	9h00 à 15h00	Wakefield	Départ de l`ANO	Venez passer une journée dans le village enchanteur de Wakefield. Visiter les boutiques et les gens.	Apporter vos diners et vos sous
29 Août	11h00 à 15h00	Musée de l`auberge Symnes	1, rue Front Aylmer	Venez visiter ce musée, consacré à l`histoire régional de l`Outaouais, pour y voir des artéfacts et aussi des mets d`antan.	
30 Août	13h00 à 15h00	Groupe de soutien (qualité de vie)	ANO	Denise Bisson animera un atelier sur la croissance personnelle, places limitées.	
31 Août	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 !	