

CAFÉ LE RENDEZ-VOUS

50, boul. Montclair, Gatineau (QC) J8Y 2E7

Téléphone : 819 771-7272

Courriel : cafelerendezvous@maisonrealite.org

Mai 2019

HEURES D'OUVERTURE

Lundi, mardi, merc. et vend. : 11 h à 16 h

Jeudi : 11 h à 19 h

Samedi et dimanche : FERMÉ

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
SEMAINE DE LA SANTÉ MENTALE : 6 AU 12 MAI				
				
		1 13h30 Groupe de discussion <i>Elle et Lui</i> 	2 13h30 Tournoi de poches  17h Souper bénéfique Coût : 5\$	3 13h Quilles/Billard  Coût : 3\$
6 13h30 Café-rencontre : <i>Journée du rire</i> 	7 13h30 Atelier d'arts : <i>Collage collectif</i> 	8 13h30 Atelier : 	9 *Le Café FERME à 16h* 13h30 Tournoi de Crib  16h Pique-nique au musée des beaux-arts Coût: 3\$ pour lunch/inscriptions	10 13h Festival des tulipes 
13 13h30 Atelier alimentation : <i>Les agents de conservation</i> 	14 13h30 Atelier d'arts : <i>Masque 3D</i> 	15 13h30 Atelier : <i>Me découvrir par la créativité</i> 	16 13h30 Skip-Bo  17h Souper communautaire	17 13h Festival des tulipes 
20 Journée des Patriotes/ Fête de la Reine 	21 13h30 Atelier d'arts : <i>Écriture créative</i> 	22 13h30 Cuisine collective : <i>Variez vos sandwiches!</i>  Places limitées/Inscriptions	23 (Apportez un prix) 13h30 Bingo des participants  17h Souper communautaire	24 13h Club de marche et cornet 
27 13h30 Conseil de vie sociale 	28 13h30 Atelier d'arts : <i>Dessin créatif</i> 	29 13h30 Capsule-info : <i>La santé des yeux</i> 	30 13h30 Jeu du dé  17h Souper communautaire	31 13h Auberge Symmes 

MESSAGES IMPORTANTS

INSCRIPTIONS :

Une **demande de services** doit être remplie et envoyée à la coordonnatrice. Le formulaire est disponible au : www.maisonrealite.org



GROUPE D'ENTRAIDE : ANNULÉ

De retour dès que possible!



COMITÉ RECHERCHE

Les membres du comité sont responsables de **produire le calendrier** d'activités.

Donnez-leur vos idées!



CONSEIL DE VIE SOCIALE

Ne manquez pas, en primeur, le **dévoilement du calendrier d'activités** pour le mois suivant et réservez votre place aux activités.



TRANSPORT ADAPTÉ

Pour le **retour à la maison**, réservez votre transport **au plus tard à 15h45** au Café le Rendez-vous ou à **18h30 les jeudis**.



CARTE DE MEMBRE

N'oubliez-pas de **renouveler votre carte** pour le **mois de mai**. Celle-ci donne droit à **3 cafés** (ou thé ou chocolat chaud) **gratuits par jour** et des **rabais** sur les **soupers** et les **liqueurs!!!**



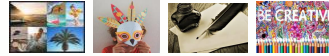
INFORMATIONS SUR LES ACTIVITÉS

La programmation peut changer sans préavis. Pour informations : (819) 771-7272

LES ATELIERS DE MAI

ATELIERS D'ARTS (Tous les mardis)

Développez votre **créativité** par divers médiums!



GROUPE ELLE ET LUI (Mercredi, 1^{er} mai)



Discussion hommes/femmes sur un **thème** proposé.



CAFÉ-RENCONTRE: JOURNÉE DU RIRE (Lun, 6 mai)

Lors de cette journée, des **rassemblements de rieurs** sont organisés à travers le monde pour **promouvoir la joie** et la **bonne santé**. Joignez-vous à nous!



ATELIER : DÉCOUVRIR (Mercredi, 8 mai)



Découvrir est l'une des **7 astuces** pour se recharger et **protéger sa santé mentale**. Prenez-part à l'atelier et exercez-vous à **voir les choses autrement!**

ATELIER EN ALIMENTATION (Lundi, 13 mai)

Les consommateurs se questionnent de plus en plus sur la **provenance** et la **composition** de leurs **aliments**. Découvrez le rôle des **agents de conservation**.

ME DÉCOUVRIR PAR LA CRÉATIVITÉ (Merc, 15 mai)

Apprendre à **se découvrir** en utilisant sa **créativité** pour développer des **pensées** et des **actions positives**.

CUISINE COLLECTIVE (Mercredi, 27 mai)

Cuisinez **gratuitement 2 portions** à rapporter à la maison. **Places limitées/Inscriptions requises**

CAPSULE-INFO : SANTÉ DES YEUX (Mercredi, 29 mai)

Voyez différents **concepts** associés à la **santé visuelle**.



LES SOUPERS DE MAI

SOUPER BÉNÉFICE (Jeudi, 2 mai)

Encouragez le comité **Projet spécial!**

Au menu [Coût : 5\$] :

Spaghetti, pain à l'ail et breuvage

Desserts en vente à 0,50\$



PIQUE-NIQUE AU MUSÉE (Jeudi, 9 mai)

Fermeture du Café à 16h

Transport adapté : Prévoir votre retour au Musée des beaux-arts (380 Sussex) à **18h30**

Ayez votre **passé** ou un **billet d'autobus**

Coût du lunch : 3\$ /Inscriptions requises

SOUPERS COMMUNAUTAIRES AU CAFÉ

(Jeudis, 16, 23 et 30 mai)

Coût : 4\$ ou 3,50\$ pour les membres.

Inscriptions en personne avant 16h



LES SORTIES DE MAI

*****IMPORTANT*****

Pour toutes les sorties, prévoir :

-votre **passé** ou un **billet d'autobus**

-les **sous** nécessaires pour le **coût de l'activité**

-les **sous** pour vos **dépenses personnelles**

Départ du Café à 13h et retour à 15h30



Ce mois-ci :

-Quilles et billard à la salle Anick au **coût de 3\$**

-Festival des tulipes à Ottawa

-Marche et cornet

-Visite de l'Auberge Symmes à Aylmer