

CAFÉ LE RENDEZ-VOUS

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

Téléphone : 819 771-7272

Courriel : cafelerendezvous@maisonrealite.org


Septembre 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
2 FERMÉ Fête du travail 	3 13h30 Atelier d'arts : <u>Peinture à doigts</u> 	4 13h30 Groupe Elle/Lui 	5 13h30 Tournoi de poches  UPPER CANADA VILLAGE **SOUPER ANNULÉ** Le Café ferme à 16h	6 13h Club de Marche : <u>Lac Pink</u> 
9 13h30 Café-Rencontre : <u>Les petits bonheurs</u> 	10 13h Visite Galerie d'arts : <u>Espace Pierre-Debain</u> 	11 13h30 Atelier : <u>Savoir attendre</u> 	12 13h30 Tournoi de CRIB  17h Souper bénéfice (5\$)	13 13h30 Jeu de société CLUE 
16 13h30 Quiz : <u>Les lacs et rivières</u> 	17 13h30 Atelier d'arts : <u>Projet photo</u> 	18 13h Cuisine collective : <u>Mets chinois</u>  Places limitées/Inscriptions	19 13h30 Jeu SNORTA!  17h Souper communautaire	20 13h Auberge Symmes 
23 13h30 Atelier alimentation : <u>Les conserves maison</u> 	24 13h30 Atelier d'arts : <u>Documentaire Van Gogh</u> 	25 13h30 Atelier rétablissement <u>L'acceptation</u>  Places limitées/Inscriptions	26 (Apportez un prix!) 13h30 Bingo des participants Jeu OKO  17h Souper communautaire	27 13h Cabane en bois rond : <u>Mini-putt</u>  Places limitées/Inscriptions
30 13h30 Conseil de vie sociale 				

MESSAGES IMPORTANTS

INSCRIPTIONS :

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



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.**



LA CUISINE COLLECTIVE DE SEPTEMBRE

METS CHINOIS (Mercredi, 18 septembre)

Cuisinez gratuitement 2 portions de riz, sauté de légumes et côtes levées sauce maison.

APPORTEZ VOS CONTENANTS!!!



Places limitées/Inscriptions

INFORMATIONS SUR LES ACTIVITÉS

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

LES ATELIERS DE SEPTEMBRE

ATELIERS D'ARTS (Mardis 3, 17, 24 septembre)

Découvrez plusieurs formes de **créativité!**



GROUPE ELLE ET LUI (Mercredi, 4 septembre)

Prenez part à une **discussion** entre hommes et femmes à partir d'un **thème** proposé.

CAFÉ-RENCONTRE (Lundi, 9 septembre)

Venez échanger sur l'importance d'adopter une attitude **positive et reconnaissante** envers vous-même et ce qui vous entoure.

SAVOIR ATTENDRE (Mercredi, 11 septembre)

Savoir attendre est une **force** qui ne s'acquiert qu'avec le temps, l'expérience et un travail sur soi. Découvrez des outils pour muscler votre patience.

ATELIER ALIMENTATION (Lundi, 23 septembre)

Apprenez-en davantage sur les aliments que l'on peut mettre en **conserves** et sur les techniques.

ATELIER : L'ACCEPTATION (Mercredi, 25 septembre)

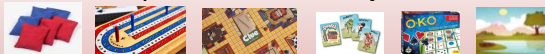
Un premier pas essentiel dans son processus de rétablissement. 1^{er} d'une série de 4 ateliers.

Places limitées/Inscriptions



LES JEUX ET QUIZ DE SEPTEMBRE

Amusez-vous en participant à une variété de **jeux** dans un esprit de **saine compétition!**



Saviez-vous qu'il existe plus de 3 millions de plans d'eau au Québec? **Testez vos connaissances** avec nous!

LES SOUPERS DE SEPTEMBRE



SOUPERS COMMUNAUTAIRES

(Jeudis, 19 et 26 septembre)

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

Inscriptions en personne avant 16h



SOUPER BÉNÉFICE

(Jeudi, 12 septembre)

Encouragez le comité **Projet spécial! (5\$)**
Au menu : Spaghetti, pain à l'ail et breuvage
Desserts en vente à 0,50\$

LES SORTIES DE SEPTEMBRE

*****IMPORTANT*****

Pour toutes les sorties, prévoir :

- votre **pass** ou un **billet d'autobus**
 - les **sous** pour vos **dépenses personnelles**
- Départ du Café à 13h** et retour vers **15h30**

CLUB DE MARCHE Lac Pink (vendredi, 6 sept)

Parcourez des sentiers en forêt. Pour personnes en bonne forme physique. Gratuit.

VISITE DE GALERIE D'ARTS (mardi, 10 sept)

Émerveillez-vous devant les œuvres de l'exposition Stravaganza, à Espace Pierre-Debain situé à Aylmer. Gratuit.

AUBERGE SYMMES (vendredi, 20 sept)

Situé à Aylmer aux abords de la rivière des Outaouais, ce bâtiment des années 1830 regorge d'éléments historiques. Gratuit.

MINI-PUTT (vendredi, 27 septembre)

Développez votre concentration grâce à ce jeu d'adresse. À la **Cabane en bois rond**.
Gratuit.

