

CAFÉ LE RENDEZ-VOUS

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

Téléphone : 819 771-7272

Courriel : cafelerendezvous@maisonrealite.org

Juillet 2017

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
3 FERMÉ : <u>Fête du Canada</u> 	4 13h30 Atelier d'arts : <u>Boîtes décoratives</u> 	5 Places limitées 13h30 Yoga en douceur  Inscriptions requises	6 13h30 Tournoi de dards  17h Souper communautaire	7 Places limitées 13h Mini-Putt  Inscriptions requises
10 13h30 Groupe Elle et Lui 	11 12h Dîner Bénéfice : <u>Hot-dog, salade... tout à 1\$</u>  13h30 Atelier d'arts : <u>Mandalas et dessin libre</u> 	12 13h30 Fiches d'inscriptions  14h30 Visite et informations pour nouveaux participants	13 13h30 Tournoi de poches  17h Souper communautaire	14 13h Marché By :  Inscriptions requises
17 Places limitées 13h30 Atelier de Normand : <u>Protéger mes frontières</u>  Inscriptions requises	18 13h30 Atelier d'arts : <u>Bijoux</u> 	19 Places limitées 13h Cuisine collective : <u>Riz frit au poulet</u>  Inscriptions requises	20 13h30 Chansons et danse  17h Souper communautaire	21 13h Galerie Montcalm : <u>Balivernes et Mélivernes</u>  Inscriptions requises
24 13h30 Conseil de vie sociale 	25 13h30 Atelier d'arts : <u>Créativité sur toile</u> 	26 13h30 Jeu de groupe  14h30 Visite et informations pour nouveaux participants	27 {Apportez un prix!} 13h30 Bingo des participants  17h Souper communautaire	28 13h Parc Laroque : <u>Baignade et jeux</u>  Inscriptions requises
31 13h30 Film et popcorn 	N'OUBLIEZ PAS VOTRE CARTE DE MEMBRE (facultatif) *La carte de membre <u>coûte 3\$ par mois</u> . Elle donne droit à <u>3 cafés gratuits par jour</u> (ou thé/chocolat chaud) et des <u>rabais</u> (soupers, liqueurs).  DÎNERS (PLACES LIMITÉES) Servis de <u>midi à 13h</u> au coût de <u>2\$</u> . <u>Inscriptions en personne.</u> 			

MESSAGES IMPORTANTS

NOUVELLE PROCÉDURE POUR VISITE/INSCRIPTIONS

Des **visites de groupe** suivi d'une **rencontre d'informations** auront lieu **2 fois par mois**. Voici les dates en **juillet** :

Mercredi, **12 juillet** à **14h30**

Mercredi, **26 juillet** à **14h30**

Les personnes intéressées doivent **contacter les intervenants pour confirmer** la date de leur présence au **819 771-7272**



COMITÉ RECHERCHE

Les membres du comité été sont responsables de **produire les calendriers** d'activités pour les mois de juin, juillet et août. **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 dont l'inscription est requise**.



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**.



INFORMATIONS SUR LES ACTIVITÉS (La programmation peut changer sans préavis)

LES ATELIERS DE JUILLET :

Yoga (Merc. 5 juillet)

Initiez-vous à des postures de **yoga en douceur** et profitez d'un moment de détente avec une professeure certifiée.



Places limitées - Inscriptions requises Ateliers d'arts (Les mardis de juillet)

Développez et partagez votre **créativité** à l'aide de techniques diverses.



Atelier : Protéger mes frontières, comment? (Lundi, 17 juillet)

Pour faire suite à l'atelier de juin de Normand « *Établir ses frontières* », **découvrez comment les protéger en vous affirmant**.



Places limitées - Inscriptions requises

LEVÉE DE FONDS POUR LE CAMP D'ÉTÉ 2017

Dîner **bénéfice** au Café le Rendez-vous **mardi, 11 juillet** de midi à 13h.

Hot-dog, salade de macaroni et chips à **1\$**

Desserts à **0,50\$**

CUISINE COLLECTIVE (Mercredi, 19 juillet)

Cuisinez **gratuitement** une recette et rapporter **2 portions** à la maison.

Apportez vos contenants !



Places limitées - Inscriptions requises

SOUPERS COMMUNAUTAIRES

(Jeudis **6, 13, 20 et 27 juillet**)

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

Inscriptions en personne de 14 h à 16 h.



LES SORTIES EN JUILLET :

Mini-putt (Vend. 7 juillet)

Départ du Café à **13h** et retour à **15h30**

Ayez votre passe ou des billets de bus



Marché By à Ottawa (Vend. 14 juillet)

Départ du Café à **13h** et retour à **15h30**



Ayez votre passe ou des billets de bus

Prévoyez des sous pour vos dépenses

Inscriptions requises

Galerie Montcalm (Vend. 21 juillet)

Départ du Café à **13h** et retour à **15h30**

Ayez votre passe ou des billets de bus

Prévoyez des sous pour un breuvage à la place du centre!!!

Inscriptions requises

PARC LAROQUE (Vend. 28 juillet)

Départ du Café à **13h** pour se rendre à pied au parc Larocque. **Retour à 15h30.**

Inscriptions requises

N'oubliez-pas votre costume de bain, votre serviette et une bouteille d'eau!