

CAFÉ LE RENDEZ-VOUS

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

Téléphone : 819 771-7272

Courriel : cafelerendezvous@maisonrealite.org

Mars 2018

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
N'OUBLIEZ-PAS VOTRE CARTE DE MEMBRE (facultatif) La carte de membre coûte 3\$. Elle donne droit à 3 cafés, thés ou chocolats chauds gratuits par jour et des rabais pour tout le mois de mars! Le mois de mars, c'est le mois de la sensibilisation à une alimentation saine, équilibrée et variée!			1 13h30 Tournoi de dards  17h Souper communautaire	2 12h30 Salon du livre  Inscription requises
5 13h30 Jeu de poches 	6 13h30 Atelier d'arts <u>Peinture sur toile</u> 	7 13h30 Rétablissement <u>Éviter les conflits</u>  Inscription requises	8 13h30 Journée de la femme  17h Souper bénéfice : 5\$	9 13h30 Danse en ligne 
12 13h30 Club de marche 	13 13h30 Atelier d'arts <u>Décorations de St-Patrick</u> 	14 13h30 Groupe Elle et Lui 	15 13h30 Tournoi de CRIB  17h Souper communautaire	16 13h30 Quiz St-Patrick 
19 13h30 Capsule-Info : <u>La nutrition</u> 	20 13h30 Atelier d'arts <u>Dessin</u> 	21 13h30 Habiletés sociales <u>Convaincre et encourager</u>  Inscription requises	22 13h30 BINGO  17h Souper communautaire	23 13h Billard à la salle Anick  Inscription requises - Coût : 3\$
26 13h30 Conseil de vie sociale 	27 13h30 Atelier d'arts <u>Bricolage de Pâques</u> 	28 Places limitées!!! 13h30 Cuisine collective <u>Egg roll et riz aux légumes</u>  Inscription requises	29 13h30 Chasse aux œufs  17h Souper communautaire	30 FERMÉ : VENREDI DE PÂQUES 

MESSAGES IMPORTANTS

VISITES/INSCRIPTIONS ANNULÉES

Les ressources humaines limitées et l'espace restreint du local ne permettent pas d'accueillir de nouvelles personnes.



Contactez les intervenants pour vous inscrire sur la liste d'attente :
819 771-7272

COMITÉ RECHERCHE

Les membres du comité printemps sont responsables de **produire les calendriers** d'activités pour les mois de mars, avril et mai.
Donnez-leur vos idées!



CONSEIL DE VIE SOCIALE

Ne manquez pas, en primeur, le **dévoilement du calendrier** 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.**



***NOUVEAU* : GROUPE D'ENTRAIDE**

Pour qui? : Clients de la Maison Réalité

Quand? : Les lundis de 16h15 à 18h.

(Inscription obligatoire avant 13h le jour même)

Où? : Au Café le Rendez-vous
(50 boul Montclair)

Questions? : 819 771-7272 (Normand)

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

LES ATELIERS DE FÉVRIER :

Ateliers d'art (Les mardis)

Développer votre créativité à travers différents médiums artistiques!



Rétablissement (Mercredi le 7 mars)

Venez apprendre à reconnaître les signes précurseurs d'un conflit et comment éviter qu'une situation ne dégénère.



Inscrivez-vous, les places sont limitées!!!

Habilités sociales (Mercredi le 21 mars)

Développez vos compétences pour entretenir des **relations positives** avec les autres dans différents contextes.



Inscrivez-vous, les places sont limitées!!!

CUISINE COLLECTIVE

(Mercredi le 28 mars)

Egg roll et riz aux légumes

Cuisinez une recette dont vous pourrez rapporter 2 portions gratuites!



Places limitées - Inscriptions requises

SOUPERS COMMUNAUTAIRES

(Les jeudis 1, 15 et 22 mars)

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

Inscriptions en personne avant 16 h.



SOUPER BÉNÉFICE (Jeudi le 8 mars)

Encouragez le comité **Projet spécial!**
Les fonds amassés serviront à financer une **sortie au zoo de Granby.**

Au menu : Spaghetti sauce à la viande avec pain à l'ail

Coût : 5\$ (breuvage inclus)

Dessert : 0,50\$

LES SORTIES DE MARS :

Salon du livre (Vend. 2 mars)

Départ du Café à **12h30.** Retour à **15h45**

Prévoyez votre passe ou des billets de bus et des sous pour vos dépenses!



Inscriptions requises - GRATUIT

Billard à la salle Anick (Vend. 23 mars)

Départ du Café à **13h.** Retour à **15h30**

Prévoyez votre passe d'autobus et des sous pour vos dépenses!



Inscriptions requises - Coût : 3\$