

# CAFÉ LE RENDEZ-VOUS

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

Téléphone : 819 771-7272

Courriel : [cafelerendezvous@maisonrealite.org](mailto:cafelerendezvous@maisonrealite.org)

# Octobre 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	VENDREDI
<p>1</p> <p>13h30 Activités spontanées</p>  <p><b>**Élections provinciales**</b></p>	<p>2</p> <p>13h30 Atelier d'arts : <u>Bijoux</u></p> 	<p>3</p> <p>13h30 Groupe de discussion <u>Elle/Lui</u></p> 	<p>4</p> <p>13h30 Tournoi de YUM</p>  <p>17h Souper communautaire</p>	<p>5</p> <p><b>13h</b> Club de marche : <u>Lac Leamy</u></p> 
<p>8</p> <p><b>FERMÉ</b></p> 	<p>9</p> <p>13h30 Atelier d'arts : <u>Peinture sur toile</u></p> 	<p>10</p> <p>13h30 Atelier : <u>Des pas pour dire merci</u></p> 	<p>11</p> <p>13h30 Tournoi de dards</p>  <p>17h Souper communautaire</p>	<p>12</p> <p><b>13h</b> Film et popcorn</p> 
<p>15</p> <p>13h30 Atelier : <u>Budget</u></p> 	<p>16</p> <p>13h30 Atelier d'arts : <u>Bricolage d'Halloween</u></p> 	<p>17</p> <p>13h30 Capsule-info : <u>Les bobos de l'automne</u></p> 	<p>18</p> <p><b>(Apportez un prix!)</b></p> <p>13h30 Bingo des participants</p>  <p>17h Souper communautaire</p>	<p>19</p> <p><b>13h</b> Club de marche : <u>Belvédère Champlain</u></p> 
<p>22</p> <p>13h30 Atelier alimentation : <u>Les courges</u></p> 	<p>23</p> <p>13h30 Atelier d'arts : <u>Accessoires d'Halloween</u></p> 	<p>24</p> <p><b>13h15</b> Cuisine collective : <u>Cuisinons les courges</u></p>  <p><b>Inscriptions – Places limitées</b></p>	<p>25</p> <p>13h30 Tournoi de quilles Wii</p>  <p>17h Souper communautaire</p>	<p>26</p> <p>13h30 Atelier : <u>Raconte-moi une histoire</u></p> 
<p>29</p> <p>13h30 Conseil de vie sociale</p> 	<p>30</p> <p>13h30 Atelier d'arts : <u>Accessoires d'Halloween</u></p>  <p><b>Date limite pour inscription et paiement (Party Halloween)</b></p>	<p>31</p> <p>12h Dîner d'Halloween <b>(2\$)</b></p>  <p>13h30 Karaoke</p> 	<p>1 novembre</p> <p>13h30 Party d'Halloween</p>  <p>17h Souper Benny <b>(5\$)</b></p> <p><b>Inscriptions – Places limitées</b></p>	<p><b>N'OUBLIEZ-PAS DE RENOUVELLER VOTRE CARTE DE MEMBRE (Facultatif)</b></p> <p>*****</p> <p>Consultez l'endos pour les détails!!! →</p>

## MESSAGES IMPORTANTS

### INSCRIPTIONS : NOUVELLE PROCÉDURE

Une **demande de services** doit être remplie et **envoyée à la coordonnatrice**.

Votre nom sera mis sur la **liste d'attente**.

\*\*\*

Le **formulaire** est disponible via le site Internet **maisonrealite.org**.

\*\*\*

Vous pouvez aussi **contacter les intervenants** (819 771-7272) afin de le recevoir par courriel ou télécopieur.



### \*\*GROUPE D'ENTRAIDE\*\*

**Pour qui?** : Clients de la Maison Réalité

**Quand?** : Les lundis de 16h15 à 18h

**(Inscription obligatoire)**

**Questions?** : 819 771-7272 (Normand)

### 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**.



## INFORMATIONS SUR LES ACTIVITÉS

(La programmation peut changer sans préavis)

### LES ATELIERS D'OCTOBRE

#### ATELIERS D'ARTS (Les mardis)

Développez votre **créativité** par différents médiums!



#### DES PAS POUR DIRE MERCI (Mercredi, 10 octobre)

Découvrez des **moyens** simples et accessibles pour entretenir une **attitude de reconnaissance** envers nous-mêmes et les autres.



#### BUDGET (Lundi, 15 octobre)

Soyez à l'affût de **trucs** et d'**astuces** pour optimiser la **gestion** de votre **budget**.



#### LES BOBOS DE L'AUTOMNE (Mercredi, 17 octobre)

Les jours raccourcissent, les températures baissent et notre corps est plus fragile. Soyez préparés!



#### LES COURGES (Lundi, 22 octobre)

Voyez les caractéristiques d'une **variété de courges**.



#### CUISINE COLLECTIVE (Mercredi, 24 octobre)

Cuisinez de délicieuses recettes dont vous pourrez rapporter **2 portions gratuites** à la maison.



**Places limitées/Inscriptions requises**

#### RACONTE-MOI UNE HISTOIRE (Vendredi, 26 octobre)

Suite à une courte histoire, partagez vos **perceptions** et vos **commentaires**.



### LES SOUPERS D'OCTOBRE

#### SOUPERS COMMUNAUTAIRES

**(Jeudis 4, 11, 18 et 25 octobre)**

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



**\*Inscriptions en personne avant 16h\***

**Participez aux jeux en après-midi!!!**

### LES SORTIES D'OCTOBRE

#### CLUB DE MARCHÉ



**Lac Leamy (Vendredi, 5 octobre)**

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



**Belvédère Champlain (Vendredi, 19 octobre)**

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



### HALLOWEEN : ACTIVITÉS SPÉCIALES!!!

**DÎNER D'HALLOWEEN (Mercredi, 31 octobre)**

Dégustez un **buffet «monstrueux»** au **coût de 2\$** et participez à un **karaoke** amusant!



**PARTY D'HALLOWEEN (Jeudi, 1er novembre)**

Soulez l'halloween en participant à **divers jeux amusants** dès **13h30**.

**Souper poulet Benny à 17h** au **coût de 5\$**.

**Vous avez jusqu'au mardi, 30 octobre pour vous inscrire et payer (ou rembourser).**

