

CAFÉ LE RENDEZ-VOUS

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

Téléphone : 819 771-7272

Courriel : cafelerendezvous@org

JANVIER 2020


HEURES D'OUVERTURE

Lundi et vend. : 11 h-16 h

Mardi et merc. : 11h-13h (Détails au Café)

Jeudi : 11 h-19 h

Samedi et dimanche : FERMÉ

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
		1 FERMÉ 	2 FERMÉ 	3 13h Film et popcorn 
6 13h30 Groupe Elle et Lui 	7 11h-13h Activités libres/dîner ***Le Café ferme à 13h***  13h30 Créativité (Groupe fermé/Inscriptions)	8 10h Habitudes de vie (Groupe fermé/Inscriptions)  11h-13h Activités libres/ dîner ***Le Café ferme à 13h***	9 Dîner : apportez votre lunch 13h30 Tournoi de 8  17h Souper communautaire	10 13h30 Piscine CHPJ  Places limitées/Inscriptions
13 13h30 Capsule-Info : <i>Les bobos de l'hiver</i> 	14 11h-13h Activités libres/dîner ***Le Café ferme à 13h***  13h30 Créativité (Groupe fermé/Inscriptions)	15 10h Alimentation (Groupe fermé/Inscriptions)  11h-13h Activités libres/ dîner ***Le Café ferme à 13h***	16 Dîner : apportez votre lunch 13h30 Jeu Clue  17h Souper communautaire	17 12h30 Visite du Bistro PÄRLÉ (L'as des jeux)  Places limitées/Inscriptions
20 13h30 À la découverte des nouvelles technologies : <i>Les cellulaires</i>  Places limitées/Inscriptions	21 11h-13h Activités libres/dîner ***Le Café ferme à 13h***  13h30 Créativité (Groupe fermé/Inscriptions)	22 10h Relaxation (Groupe fermé/Inscriptions)  11h-13h Activités libres/ dîner ***Le Café ferme à 13h***	23 Dîner : apportez votre lunch 13h30 Bingo (Coût : 1\$)  17h Souper communautaire	24 13h30 Cuisine collective : <i>Pâté au poulet</i>  Places limitées/Inscriptions
27 13h30 Conseil de vie sociale 	28 11h-13h Activités libres/dîner ***Le Café ferme à 13h***  13h30 Créativité (Groupe fermé/Inscriptions)	29 10h Mise en forme (Groupe fermé/Inscriptions)  11h-13h Activités libres/ dîner ***Le Café ferme à 13h***	30 Dîner : apportez votre lunch 13h30 Quilles sur la Wii  17h Souper communautaire	31 13h Bal de neige  Places limitées/Inscriptions

MESSAGES IMPORTANTS

À compter de janvier 2020, les changements suivants sont apportés au Café le Rendez-vous :

Modification aux heures d'ouverture

Mardi : Ouvert de 11h à 13h de 13h30 à 15h30 : ouvert **exclusivement** aux participants des ateliers créatifs.

(Inscriptions requises)

Mercredi : Ouvert de 11h à 13h de 10h à 11h : ouvert **exclusivement** aux participants des ateliers thématiques.

(Inscriptions requises)

Lundi : Aucun changement (11h à 16h)
Jeudi : Aucun changement (11h à 19h)
Vendredi : Aucun changement (11h à 16h)

Modification aux dîners

Aucun dîner ne sera servi les jeudis.
Apportez votre lunch!

INSCRIPTIONS :

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



Pour informations :
(819) 771-7272

La programmation peut changer sans préavis

LES ATELIERS DE JANVIER

GROUPE ELLE ET LUI (Lundi, 6 janvier)

Discussion entre hommes et femmes à partir d'un sujet proposé.

LES BOBOS DE L'HIVER (Lundi, 13 janvier)

Les températures baissent et notre corps est plus fragile. Soyez préparés!

NOUVELLES TECHNOLOGIES : LES CELLULAIRES

(Lundi, 20 janvier)

Venez vous familiariser avec cet appareil très utile dans la vie de tous les jours et découvrez comment utiliser certaines applications.

Apportez votre cellulaire

CUISINE COLLECTIVE (Vendredi, 24 janvier)

Développez votre savoir-faire culinaire et rapportez gratuitement 2 portions d'une délicieuse recette à refaire à la maison.

Places limitées/Inscriptions

LES MARDIS CRÉATIFS (de 13h30 à 15h30)

Profitez d'un moment privilégié pour mettre à profit votre créativité par différents médiums (peinture, fusain, écriture...). Utilisez le matériel à votre disposition ou apportez vos projets personnels!!!

***Le Café sera ouvert uniquement aux participants inscrits!**

(Groupe fermé/Inscriptions)

LES MERCREDIS MATIN (de 10h à 11h)

Nous avons le pouvoir d'effectuer des changements dans nos habitudes de vie pour améliorer notre bien-être. Découvrez des outils et expérimentez des techniques.

Le Café sera ouvert uniquement aux participants inscrits!

(Groupe fermé/Inscriptions)

LES SOUPERS DE JANVIER

SOUPERS COMMUNAUTAIRES

(Jeudis les 9, 16, 23 et 30 janvier)

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

Inscriptions en personne avant 16h



Participez aux activités en après-midi!



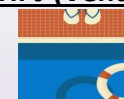
LES SORTIES DE JANVIER (Inscriptions)

IMPORTANT

Pour toutes les sorties, prévoir :

- votre passe ou 2 billets d'autobus
- les sous nécessaires pour le coût de l'activité (lorsqu'il y a lieu)
- les sous pour vos dépenses personnelles

PISCINE AU CHPJ (Vendredi, 10 janvier)



Départ à 13h30 et retour vers 15h30

BISTRO PARLÉ (Vendredi, 17 janvier)



Départ à 12h30 et retour vers 15h30

BAL DE NEIGE (Vendredi, 31 janvier)



Départ à 13h30 et retour vers 15h30

LE CONSEIL DE VIE SOCIALE DE JANVIER

Découvrez en primeur la programmation de février et inscrivez-vous aux activités. N'oubliez-pas de donner vos suggestions au comité recherche!