

Toutes nos activités sont **GRATUITES !**

Activité du MARDI am : Dès le 26 septembre

Remise en forme ; exercices sur chaise avec Sylvia Tremblay. Les places sont limitées ! 8 ateliers de 10h à 11h30. Groupe ouvert.

Activité du MARDI pm : Dès le 19 septembre

Service de motivation à l'adoption de saines habitudes de vie offert en collaboration avec le C.I.S.S.S des Laurentides de 13h à 15h. L'atelier de 6 rencontres sera animé par une infirmière, une kinésiologue et une nutritionniste. Places limitées, groupe fermé, réservez la vôtre !

Activité du MERCREDI : Dès le 20 septembre

Alpha-Laurentides offre des ateliers de français et de calcul. Ouvert aux 16 ans et plus. De 9h à 12h.

Activité du MERCREDI pm : Vous avez le goût de chanter et de faire parti d'une chorale ? Nous sommes l'endroit idéal pour réaliser votre rêve ! On vous attend de 13h à 15h.

Activité du JEUDI : dès le 14 septembre

Le groupe « Relève » pour personnes aphasiques AVC Laurentides vous offre un atelier de café rencontre, théâtre, stimulation de langage et art 7 peintures. Inscrivez-vous au 1-866-974-1888.

Activité du JEUDI soir : dès le 21 septembre

Maritza Alvarez vous offre un cours d'espagnol conversation. Niveau débutant ou intermédiaire. Groupe fermé. Inscription nécessaire, places limitées. De 18h30 à 19h30.

Activité du VENDREDI : Dès le 8 septembre Cours d'ordinateur personnalisés animé par Martin Busque de 09h30 à 14h. Les places sont limitées. Inscrivez-vous rapidement !

Les fêtes !

Fêtons l'Halloween et l'automne !!! Mardi le 31

octobre nous vous attendons pour un dîner festif. Vous avez un costume ? Portez-le ! Nous serons costumés ! De plus, en collaboration avec la ville de Sainte-Adèle, entre 16h et 21h nous attendrons tous les enfants au Café pour la distribution de bonbons ! Pop corn et maquillage sur place !

Party de Noël : 20 décembre.

La vente des billets se fera dès le 1 décembre.

Animation et tirages. Dès 11h30 un dîner de Noël vous sera servi.

Activités diverses

Atelier sur les **biens de consommation** « mes choix mes influences » le **19 octobre** de 10h à midi. Atelier sur le **surendettement** : « Des solutions pour s'en sortir » le **16 novembre** de 10h à midi. Ces ateliers sont offerts en collaboration avec le Carrefour jeunesse emploi de St-Sauveur animé par Joël Saucier-Dupuis.

Après-midi cinéma : 21 novembre dès 13h30, pop-corn, pyjama. Film à déterminer.

Atelier culinaire 26 octobre, 10h à 11h30

Nathalie vous attend pour animer le plaisir de manger !

Activité du JEUDI soir : dès le 27 septembre Création collective. Réalisation d'une murale. Animé par Élise Gauthier. Chaque participant pourra créer une section. L'œuvre finale agrémentera le mur d'entrée du Café.

Services offerts

❖ **Repas**

Délicieux repas comprenant entrée, plat principal, dessert, café/thé offerts de 11h45 à 13h du mardi au jeudi au coût de 5\$ et de 4\$ pour les membres.

* Possibilité d'acheter des plats congelés pour emporter *

❖ **Écoute, références, documentations et bien d'autres !**

❖ **Cuisine collective tous les vendredis**

❖ **Service d'une opticienne sur place**

Service offert par Valérie Blais

11h30 à 14h

- vendredi : 08-22 septembre

- vendredi : 06-20 octobre

- vendredi : 03-17 novembre

- vendredi : 01-15 décembre

*** Vous devez apporter votre prescription, aucun rendez-vous requis ***

Apporter vos vieilles lunettes afin de leur donner une seconde vie ! Nous donnons les lunettes à « optométristes sans frontière » qui les redistribues dans les pays en développement.

❖ **Bazar** : Venez faire plein de merveilleuses découvertes... vêtements, jouets, outils, vaisselles et autres. Prenez note que nous ne prenons et ne vendons pas de meuble. Tous les deuxièmes jeudis du mois c'est la vente « sac à 8\$ » pour les non membres et à 5\$ pour les membres.

❖ **Wifi gratuit et ordinateur disponible sur place**