**Saison 2023-2024**

**Premier CAFÉ RENCONTRE**

**Jeudi, 26 octobre 2023**

**A. Mot de bienvenue et présentation des assistants  
 Connaissez-vous le RIAQ? Sa mission, etc…  
   
B. Exploration du site par René Beauchamp, président du RIAQ  
 Site en évolution : on demande vos commentaires et suggestions  
 utiliser le formulaire sur la** [**page d’accueil**](https://riaq.ca/)**.**

**C. Question du jour : En regardant l’actualité, comment rester calmes et sereins?  
 Suggestions retenues :  
 - prendre l’air  
 - bouger, faire de l’exercice  
 - lire   
 - méditer  
 - faire du yoga  
 - prendre soin d’un petit animal de compagnie  
 - diminuer notre temps de visionnement des nouvelles  
 - varier nos sources d’infos  
 - s’ouvrir au monde qui nous entoure  
 - faire des jeux de mots (croisés, fléchés, cachés, etc.) Sudoku et autres.**

**D. Prochaine rencontre : Date à déterminer, elle sera communiquée sur le site.  
 En attendant : n’oubliez pas de nous envoyer   
 vos COMMENTAIRES et surtout VOS SUGGESTIONS pour nos prochaines rencontres.**

**Vous êtes les bienvenus pour ANIMER un Café Rencontre :   
 C’est VOTRE espace, le lieu où il fait bon se rencontrer.  
 Faites-nous signe!  
 Comment nous joindre : allez voir le SITE!!!**

**Étaient présents : (Désolés de ne pouvoir nommer les personnes qui n’étaient pas visibles, mais merci de votre présence! Espérons que nous n’avons oublié personne!)  
.Denis Hamel, Pierrette Gourde, Michel Breton, Yorgo Yumukogu, André Bouchard, Said Lorki , Hélène Gendron, Micheline Chartrand, Jean-Maurice Deveault, Ghislain Gauthier et 5 personnes non visibles en plus de René et Mimi.**

**Ce fut un plaisir de vous voir et de vous entendre! À la prochaine!  
  
*René et Mimi***