

CENTRE D'IMPLICATION LIBRE DE LAVAL FÉVRIER 2018

CONSIGNES À RESPECTER

- ❖ Les inscriptions de la programmation peuvent se faire dès la première journée du mois concerné, **à partir de 13 h et pour le reste du mois dès 11 h**. Il est important de s'inscrire à l'avance pour toutes les activités auxquelles vous pouvez participer, sinon veuillez mettre votre nom sur la liste d'attente. **Aucune inscription ne sera acceptée par téléphone.**
- ❖ **Lors de votre inscription à une activité, vous devez avoir votre carte de membre 2017-2018 et votre argent.** Un membre peut faire l'inscription de deux autres membres maximum qui ne sont pas présents au CILL, et pour deux activités seulement. Il faut avoir la carte de ceux-ci et leur argent. **Vous devez annuler dans un délai de deux jours ouvrables avant l'activité pour être remboursé.**
- ❖ **En cas d'annulation d'une activité, vous serez avisés rapidement.**
- ❖ **Pour les activités à Laval, les frais de transport ne sont pas inclus.**

SEMAINE DE LA PRÉVENTION DU SUICIDE

Du 4 au 10 février 2018 "Parler du suicide sauve des vies"

La 28^e Semaine de prévention du suicide est un événement de sensibilisation et de mobilisation.

AMATEUR DE PHOTOGRAPHIE (4\$)

Venez dîner au Signet et prendre des photos de Sainte-Rose en blanc. Nous ferons aussi l'expérience de la pêche blanche. Merci de vous habiller adéquatement.

Date : Vendredi 2 février à Laval

Heure : Départ du CILL à 10h00 retour vers 16h00

Inscriptions obligatoires et limitées

BINGO (1\$)

Venez jouer au bingo dans la joie et la bonne humeur avec Doris !

Date : Vendredi 2 février au CILL

Heure : 13 h 15 à 15 h 15

Inscriptions obligatoires

YOGA (GRATUIT)

Le yoga est un bon moyen de se recentrer sur son corps et se connecter avec soi-même.

Date : Mardi 6, 13, 20 et 27 Février au CILL

Heure : 10 h à 11 h 30

Inscriptions terminées

LE BOOGUY (GRATUIT)

Venez travailler votre cardio en faisant de l'aérobic adapté, de la gymnastique. Vous pourrez développer votre habileté motrice. Nous finirons tout en relaxation. Bienvenue à tous!

Date : Mardi 6 et 13 février au CILL

Heure : 13 h 30 à 15 h 00

Inscriptions obligatoires et limitées

MARDI ENJEUX (GRATUIT)

Vous aurez rendez-vous avec Mélanie pour vous amuser. Elle va vous offrir différentes activités dont :

- **DÉS** Mardi 6 février au CILL
- **SKIPBO** Mardi 13 février au CILL
- **UNO** Mardi 20 février au CILL
- **MILLES BORNES** Mardi 27 février au CILL

Heure : 13 h 15 à 15 h

Inscriptions obligatoires et limitées

ATELIER CONFIANCE EN SOI (GRATUIT)

Vous manquez de confiance en vous et aimeriez la retrouver ? Venez faire nos ateliers de confiance en soi ; petits jeux et discussion au rendez-vous !

Date : Mercredi 7, 14, 21 et 28 février au CILL

Heure : 9h45 à 12h00

Inscriptions obligatoires et limitées

CAUSERIE (GRATUIT)

Dans le cadre de la semaine de prévention du suicide, nous souhaitons offrir aux membres un espace pour parler de leur expérience en lien avec le suicide.

Date : Mercredi 7 février au CILL

Heure : 13 h 15 à 15 h 30

Inscriptions obligatoires

CARTE DE FLEURS PRESSÉES (1\$ CHAQUE)

Venez faire des cartes avec des fleurs sauvages sous le thème de la Saint-Valentin

Date : Mercredi 7 et 14 février au CILL

Heure : 13 h 15 à 15 h 00

Inscriptions obligatoires et limitées

TOCK (GRATUIT)

Vous aimez jouer au tock ! Venez vous amuser avec nous.

Date : Jeudi 8 février au CILL

Heure : 13 h 15 à 15 h 15

Inscriptions obligatoires et limitées

DOCUMENTAIRE (GRATUIT)

Film sur la Thaïlande, suivi d'une discussion.

Date : Jeudi 8 février au CILL

Heure : 13 h 30 à 15 h

Inscriptions obligatoires et limitées

LA BOUGEOTTE (GRATUIT)

La bougeotte du jeudi se distingue par ses exercices plus dynamiques, se termine par une relaxation.

Date : Jeudi 8, 15 et 22 février au CILL

Heure : 13 h 45 à 15 h 15

Inscriptions obligatoires et limitées

ATELIER ÉCRITURE (GRATUIT)

C'est un atelier où vous aurez du plaisir à écrire. Création, estime de soi et socialisation à travers l'écriture seront au rendez-vous.

Date : Vendredi 9 et 16 février au CILL

Heure : 13 h 15 à 15 h 15

Inscriptions terminées

MANDALA (GRATUIT)

Venez colorier avec nous des mandalas entre amis.

Date : Lundi 22 janvier au CILL

Heure : 13 h 15 à 15 h

Inscriptions à l'avance

ATELIER DE FAUX VITRAIL (2\$)

Le faux vitrail est une technique de peinture sur verre. Vous aurez le droit d'en faire un. Il est important d'être présent à la première pour faire votre cerne relief et les autres seront pour faire la peinture.

Date : Vendredi 9, 16 et 23 février au CILL

Heure : 13 h 15 à 15 h 15

Inscriptions obligatoires et limitées

FÊTE DU MOIS (GRATUIT)

À tous les fêtes, vous aurez droit à un repas gratuit et un gâteau. **Appelez le jour même (avant 10 h 45) pour réserver votre repas.**

Date : Mercredi 14 février au CILL

Heure : 12 h

Inscriptions obligatoires

DINER DE ST-VALENTIN (PRIX RÉGULIER D'UN REPAS)

Pour souligner la Saint-Valentin, venez partager un repas dans une ambiance festive plein de bonne humeur d'amitié et d'amour !

Date : Mercredi 14 février au CILL

Heure : 12 h

Inscriptions obligatoires la journée même

SOUPER DANSANT ST-VALENTIN (3 \$)

Venez souligner la fête des amoureux et de l'amitié lors d'un souper dansant!

Date : Jeudi 15 février au CILL

Heure : 16 h à 19 h

Inscriptions obligatoires et limitées

DÉCORATION DE BOUTEILLE (1\$)

Venez décorer des bouteilles de formes et de couleurs différentes et en faire soit un vase, un pot à fleur ou une bougie.

Date : Mercredi 21 février au CILL

Heure : 13 h 15 à 15 h 00

Inscriptions obligatoires et limitées

BIJOUX (2\$)

Venez faire des bijoux avec nous.

Date : Lundi 26 février au CILL

Heure : 13 h 15 à 15 h 15

Inscriptions obligatoires et limitées

LA TRAVERSÉE DU DEUIL (GRATUIT)

Venez vous informer et parler du deuil. Nous aborderons les différentes étapes ainsi que les solutions de gestion du deuil

Date : Mercredi 28 février au CILL

Heure : 13 h 30 à 14 h30

Inscriptions obligatoires et limitées

À venir

- **Prévoyez faire votre renouvellement de la carte de membre 2018/2019 avant le 31 mars 2018. Bureau de la vie associative**

Mars : Cabane à sucre