

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 avisé rapidement.**
- ❖ **Pour les activités à Laval, les frais de transport ne sont pas inclus.**

FILM (1\$)

Venez voir le film "L'étrange Noël de Monsieur Jack" avec boisson et pop corn.

Date : Vendredi 5 janvier au CILL

Heure : 13h15 à 15h30

Inscriptions obligatoires et limitées

MARDI ENJEUX (GRATUIT)

Les mardis après-midi, vous aurez rendez-vous avec Mélanie. Elle va vous offrir différentes activités dont :

- **DÉS** Mardi 9 janvier au CILL
- **SKIPBO** Mardi 16 janvier au CILL
- **JEU DE POCHES** Mardi 23 janvier au CILL
- **MILLE BORNES** Mardi 30 janvier au CILL

Heure : 13 h 15 à 15 h 30

Inscriptions obligatoires et limitées

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 9, 16 et 30 janvier au CILL

Heure : 13 h 15 à 15 h 30

Inscriptions obligatoires et limitées

DÉTENTE (GRATUIT)

Venez profiter des bienfaits de la détente et prendre un moment dans la journée pour soi.

Date : Mercredi 10, 17 et 24 janvier au CILL

Heure : 11 h à 11 h 45

Inscriptions obligatoires et limitées

FÊTE DU MOIS (GRATUIT)

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

Date : Mercredi 10 janvier au CILL

Heure : 12 h

Inscriptions obligatoires

ENTRE PAIRS (GRATUIT)

Groupe d'entraide sur le rétablissement qui se réunit les mercredis. Le but est de partager avec les autres ses expériences et ses stratégies afin d'approfondir ses réflexions sur sa vie.

Date : Mercredi 10, 17 et 24 janvier au CILL

Heure : 13 h 15 à 15 h 30

Groupe fermé

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 10 janvier au CILL

Heure : 13 h 15 à 15 h 15

Inscriptions obligatoires et limitées

TOCK (GRATUIT)

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

Date : Jeudi 11 janvier au CILL

Heure : 13 h 15 à 15 h 15

Inscriptions obligatoires et limitées

LA BOUGEOTTE (GRATUIT)

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

Date : Jeudi 11, 18 et 25 janvier 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 12 et 26 janvier au CILL

Heure : 13 h 15 à 15 h 15

Groupe fermé

ATELIER DE FAUX VITRAIL (2\$)

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

Date : Vendredi 12, 19 et 26 janvier au CILL

Heure : 13 h 15 à 15 h 15

Inscriptions obligatoires et limitées

PARLONS VOIX (GRATUIT)

Le groupe d'entendeur de voix se veut un lieu d'échange respectueux et sans jugement. L'entraide, l'information et la compréhension sont parties prenantes de la démarche.

Date : Vendredi 12, 19 et 26 janvier au CILL

Heure : 13 h 15 à 15 h 15

Groupe fermé

YOGA (GRATUIT)

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

Date : Mardi 16, 23 et 30 janvier au CILL

Heure : 10 h à 11 h 30

Groupe fermé

CARTE DE FLEURS PRESSÉES (1\$)

Venez faire des cartes avec des fleurs sauvages. Vos cartes seront mises en valeur.

Date : Mercredi 17 janvier au CILL

Heure : 13 h 15 à 15 h 15

Inscriptions obligatoires et limitées

ATELIER CULINAIRE (2\$)

Venez apprendre à pétrir du pain.

Date : Jeudi 18 janvier au CILL

Heure : 13 h 30 à 14 h30

Inscriptions obligatoires et limitées

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

POT- POURRI (1\$)

Parfumez votre quotidien avec du pot-pourri fait maison.

Date : Mercredi 24 janvier au CILL

Heure : 13 h 15 à 15 h 15

Inscriptions obligatoires et limitées

LE TRICHEUR (GRATUIT)

Venez participer au jeu télévisé le tricheur. Nous avons de besoin de joueurs et de spectateur. Vos rires et encouragements sont les bienvenues

Date : Jeudi 25 janvier au CILL

Heure : 13 h 15 à 15 h

Inscriptions obligatoires et limitées

BIJOUX (2\$)

Venez faire de magnifiques boucles d'oreille avec un collier.

Date : Lundi 29 janvier au CILL

Heure : 13 h 15 à 15 h 15

Inscriptions obligatoires et limitées

À venir

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

Février : - Le camp d'hiver aura lieu du 20 au 22 février 2018
 - Le souper dansant de la St-Valentin
 - Semaine nationale de prévention du suicide

Mars : Cabane à sucre