

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 2018-2019 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 remboursés.**
- ❖ **En cas d'annulation d'une activité, vous serez avisés rapidement.**
- ❖ **Pour les activités à Laval, les frais de transport ne sont pas inclus.**

YOGA (GRATUIT)

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

Date : Lundi 1, 15, 22 et 29 octobre au CILL

Heure : 10 h à 11 h 30

Groupe fermé (donnez votre nom pour être sur la liste d'attente)

MARDI ENJEUX (GRATUIT)

Rendez-vous avec Doris pour vous amuser. Vous avez la possibilité de vous inscrire à différentes activités

- **DÉS** Mardi 2 octobre au CILL
- **UNO** Mardi 9 octobre au CILL
- **SKIPBO** Mardi 16 octobre au CILL
- **PICHENOTTE** Mardi 23 octobre au CILL
- **JEU DE POCHES** Mardi 30 octobre au CILL

Heure : 13 h à 15 h

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 : Mercredi 3, 10, 17, 24 et 31 octobre au CILL

Heure : 13 h 15 à 15 h

Groupe fermé (donnez votre nom pour être sur la liste d'attente)

LA MARCHÉ CENTRAIDE AUX 1000 PARAPLUIES (GRATUIT)

Venez participer au lancement de la campagne de Centraide lors de la traditionnelle Marche aux 1000 parapluies. Une occasion de souligner le soutien financier que Centraide apporte au CILL.

Date : Jeudi 4 octobre à Montréal

Départ du CILL à 11 h

Inscriptions obligatoires

LA BOUGEOTTE (GRATUIT)

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

Date : Jeudi 4, 11, 18 et 25 octobre 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 5 et 19 octobre au CILL

Heure : 13 h 15 à 15 h 15

Groupe fermé (donnez votre nom pour être sur la liste d'attente)

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 au premier atelier pour faire votre cerne relief et les autres seront pour faire la peinture.

Date : Vendredi 5, 19 et 26 octobre au CILL

Heure : 13 h 15 à 15 h 15

Inscriptions obligatoires et limitées

LES 10 COMPOSANTES (GRATUIT)

Venez approfondir vos connaissances sur le rétablissement ses fondements et ses valeurs, en suivant les ateliers des 10 composantes du rétablissement.

Date : Mardi 9, 16, et 23 octobre 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 à un gâteau.

Appelez le jour même (avant 10 h 45) pour réserver votre repas.

Date : Mercredi 10 octobre au CILL

Heure : 12 h

Inscriptions obligatoires le jour même

POMMES (5\$)

Voici enfin venu le temps des pommes! En arrivant au verger, nous ferons un pique-nique. Par la suite, nous visiterons la cidrerie et nous terminerons en cueillant un sac de cinq livres de pommes dans un site enchanteur. Bienvenue aux amateurs de photographie! **N'oubliez pas d'apporter votre lunch pour le pique-nique.**

Date : Vendredi 12 octobre au Verger Lacroix

Adresse du verger: 649 chemin Principal, Saint-Joseph-du-Lac

Départ en autobus du CILL à 10 h 30

Départ du verger à 15 h 15 (arrivée au CILL prévu à 16 h 15)

Inscriptions obligatoires et limitées

DOCUMENTAIRE (GRATUIT)

Vous y découvrirez les paysages et la culture du Pérou, suivi d'une discussion.

Date : Lundi 15 octobre au CILL

Heure : 13 h 30 à 15 h

Inscriptions obligatoires et limitées

LE BOOGIE (GRATUIT)

Un atelier de : mouvements par le jeu, des déplacements, tonification musculaire, posture, équilibre et coordination motrice. Suivi par une relaxation guidée.

Date : Mercredi 17, 24 et 31 octobre au CILL

Heure : 10 h à 12 h

Inscriptions obligatoires et limitées

MASSAGE SUR CHAISE (3\$)

Venez profiter d'un massage sur chaise de 15 minutes. Il est recommandé de mettre un t-shirt pour recevoir ce massage. Prévoyez 15 minutes avant votre rendez-vous pour remplir votre fiche santé.

Date : Vendredi 19 octobre au CILL

Heure : Entre 11 h et 14 h 30 sur rendez-vous

Inscriptions obligatoires et limitées

PASSION-NATURE (GRATUIT)

Le documentaire "Les héros de la nature" poursuit son voyage autour du monde à la découverte de personnes portant un message d'espoir pour la protection de l'environnement. De plus, nous aurons l'occasion de connaître des personnes dévouées à aider des peuples défavorisés. Ensuite, vous êtes invités à faire un brin de causerie.

Date : Vendredi 19 octobre au CILL

Heure : 13 h à 15 h 30

Inscriptions obligatoires et limitées

LA NUIT DES SANS-ABRIS (GRATUIT)

Cet évènement vise à sensibiliser la population aux problèmes reliés à l'itinérance. Il y aura une grande marche de solidarité suivie par une soirée festive animée par Mario Mcfly (ancien participant de la voix).

Heure : Le départ de la marche se fera à 18 h à l'Oasis au 90 boul. Lévesque E

Date : Vendredi 19 octobre

Ouvert à tous

SOUPER DANSANT D'HALLOWEEN (3\$)

Nous vous invitons à cette soirée spéciale d'Halloween. Venez costumés afin de souligner cette fête. Vous pourrez manger, danser et vous amuser!

Date : Mercredi 31 octobre au CILL

Heure : 16 h à 19 h 30

Inscriptions obligatoires et limitées

À venir

Novembre:

- Suite des 10 composantes du rétablissement

Décembre :

- Party de Noël le 12 décembre. Vous recevrez votre invitation par la poste.
- Inscription au tirage pour le camp d'hiver 2018 du 3 au 28 décembre. Le camp sera du 19 au 21 février 2019 au coût de 15\$.