

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.**

INVITATION AU PARTY DE NOËL

Vous pouvez vous procurer votre invitation à la vie associative jusqu'au vendredi 9 novembre. Par la suite, nous enverrons par la poste les invitations de ceux qui ne sont pas venus la chercher.

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 2, 16 et 30 novembre 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 2, 9 et 23 novembre au CILL

Heure : 13 h 15 à 15 h 15

Inscriptions obligatoires et limitées

YOGA (GRATUIT)

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

Date : Lundi 5, 12, 19 et 26 novembre au CILL

Heure : 10 h à 11 h 30

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

BINGO (1\$)

Venez jouer au bingo dans la joie et la bonne humeur.

Date : Lundi 5 novembre au CILL

Heure : 13 h 15 à 15 h 30

Inscriptions obligatoires et limitées

MARDI ENJEUX (GRATUIT)

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

➤ **DÉS** Mardi 6 novembre au CILL

➤ **UNO** Mardi 13 novembre au CILL

➤ **SKIPBO** Mardi 20 novembre au CILL

➤ **JEU DE POCHES** Mardi 27 novembre au CILL

Heure : 13 h à 15 h

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 6, 13 et 20 novembre au CILL

Heure : 13 h 15 à 15 h 15

Inscriptions obligatoires et limitées

DÉTENTE (GRATUIT)

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

Date : Mercredi 7 novembre au CILL

Heure : 11 h 15 à 11 h 45

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 7, 14, 21 et 28 novembre au CILL

Heure : 13 h 15 à 15 h

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

LA BOUGEOTTE (GRATUIT)

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

Date : Jeudi 8, 15, 22 et 29 novembre au CILL

Heure : 13 h 45 à 15 h 15

Inscriptions obligatoires et limitées

PASSION-NATURE (GRATUIT)

Le documentaire "Les héros de la nature" poursuit son voyage autour du monde à la rencontre de personnages célèbres ou anonymes. Leur défi commun est d'améliorer notre cohabitation avec la nature. Ensuite, vous êtes invités à faire un brin de causerie.

Date : Lundi 12 novembre au CILL

Heure : 13 h à 15 h 30

Inscriptions obligatoires et limitées

FÊTE DU MOIS (GRATUIT)

À tous les fêtés de ce mois-ci, 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 14 novembre au CILL

Heure : 12 h

Inscriptions obligatoires le jour même

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 14, 21 et 28 novembre 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 16 novembre au CILL

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

Inscriptions obligatoires et limitées

ATELIER CULINAIRE (2\$)

"Biscuits de Noël" venez apprendre à confectionner de magnifiques biscuits de Noël pour offrir en cadeau ou pour vous régaler.

Date: Mardi 20 novembre au CILL

Heure: 13 h 30 à 14 h 45

Inscriptions obligatoires et limitées

SEXUALITÉ ET MÉDICAMENT (GRATUIT)

Venez-vous renseigner auprès des sexologues de sida vie Laval (Sphère) sur l'impact des médicaments au niveau sexuel.

Date : Jeudi 22 novembre au CILL

Heure : 10 h à 12 h

Inscriptions obligatoires et limitées

DOCUMENTAIRE (GRATUIT)

Vous y découvrirez les paysages et la culture de l'Écosse, suivi d'une discussion.

Date : Vendredi 23 novembre au CILL

Heure : 13 h 30 à 15 h

Inscriptions obligatoires et limitées

BIJOUX (2\$)

Venez créer ce mois-ci un bracelet aux couleurs des chakras.

Date : Vendredi 30 novembre au CILL

Heure : 13 h 15 à 15 h 15

Inscriptions obligatoires et limitées

À venir

Décembre :

- Le party de Noël sera le 12 décembre.
- L'inscription au tirage pour le camp d'hiver 2018 sera du 3 au 28 décembre. Le camp sera du 19 au 21 février 2019 au coût de 15\$.