

**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.**

**MESSAGE IMPORTANT**

**Dès le 3 janvier**, les commandes de repas débiteront à 9 :15 tous les jours

**Le tirage des noms pour les places au camp d'hiver se fera le 8 janvier à 11 h 30**

**MANDALA (GRATUIT)**

Venez colorier avec nous des mandalas entre amis.

Date : Vendredi 4 janvier au CILL

Heure : 13 h 15 à 15 h

**Inscriptions à l'avance**

**MARDI ENJEUX (GRATUIT)**

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

- **DÉS** Mardi 8 janvier au CILL
- **UNO** Mardi 15 janvier au CILL
- **SKIPBO** Mardi 22 janvier CILL
- **JEU DE POCHES** Mardi 29 janvier 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 : Mardi 8 janvier au CILL

Heure : 13 h 30 à 14 h 45

**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 9 janvier au CILL

Heure : 12 h

**Inscriptions obligatoires le jour même**

**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 9, 16, 23 et 30 janvier au CILL

Heure : 13 h 15 à 15 h 30

**Groupe fermé**

**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 9 et 23 janvier au CILL

Heure : 10 h à 12 h

**Inscriptions obligatoires et limitées**

**LA BOUGEOTTE (GRATUIT)**

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

Date : Jeudi 10, 17, 24 et 31 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 11 et 18 janvier au CILL

Heure : 13 h 15 à 15 h 15

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

**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 11 janvier au CILL

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

**Inscriptions obligatoires et limitées**

**PASSION-NATURE (GRATUIT)**

Présentation en deux parties qui se poursuivra en février, d'une toute nouvelle série de documentaires sur différents sujets reliés aux merveilles de la nature. Ensuite, vous êtes invités à faire un brin de causerie.

Date : Première partie : Lundi 14 janvier au CILL

Deuxième partie : Lundi 28 janvier au CILL

Heure : 13 h 30 à 15 h

**Inscriptions obligatoires et limitées**

**CONFÉRENCE ALPABEM (GRATUIT)**

Le CILL vous invite tous à la projection d'une conférence d'ALPABEM traitant de la santé mentale.

Sujet de la séance de ce mois-ci : Quand l'anxiété prend le dessus, on fait quoi ? Comment reprendre du pouvoir ?

Date : Mardi 15 janvier au CILL

Heure : 19 h

**Inscriptions obligatoires et limitées**

**QUILLES (4\$)**

Vous aimez jouer aux quilles? Nous vous invitons à venir vous amuser avec nous.

Date : Vendredi 18 janvier au CILL

Heure : Rendez-vous au salon de quilles BG à 12 h 45

Adresse : 472 boulevard des Laurentides

**Inscriptions obligatoires et limitées**

**À venir**

**Janvier à Mars :**

- Prévoyez faire votre renouvellement de la carte de membre 2019/2020 avant le 31 mars 2019.

**Février :**

- Activités de la Saint-Valentin
- Le camp sera du 19 au 21 février 2019 au coût de 15\$

**Mars ou Avril :**

- Cabane à sucre au coût de 5\$