

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 2019-2020 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

Le camp d'été aura lieu du 15 au 18 juillet au coût de 15\$. Pour participer au tirage vous devez vous inscrire entre le 1^{er} et le 24 mai au bureau de la vie associative. Le tirage des noms se fera le mardi 28 mai à 11h30. Seule les personnes dont les noms ont été tiré iront au camp. Il est de votre responsabilité de vous informer auprès de la vie associative si votre nom a été pigé. Si oui, vous aurez alors une semaine pour venir payer votre camp.

EMILIA (GRATUIT)

C'est un programme avec une pédagogie active au service du rétablissement et du développement du pouvoir d'agir en santé mentale. Ce programme vise à permettre aux gens qui y participent de faire une réflexion sur eux. Pour cette session le groupe est complet.

Date : Mercredi 1, 8, 15, 22 et 29 mai au CILL

Heure : 13 h 15 à 15 h 30

Groupe fermé (le groupe est complet)

LA BOUGEOTTE (GRATUIT)

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

Date : Jeudi 2, 9, 16, 23 et 30 mai 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 3 et 31 mai 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 (3\$)

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, les autres sont pour mettre la peinture.

Date : Vendredi 3, 17 et 24 mai 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 6, 13 et 27 mai 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.

- > **SKIPBO** Mardi 7 mai CILL
- > **DÉS** Mardi 14 mai au CILL
- > **UNO** Mardi 28 mai au CILL

Heure : 13 h 15 à 15 h 15

Inscriptions obligatoires et limitées

PASSION-NATURE (GRATUIT)

Présentation de documentaire sur différents sujets reliés aux merveilles de « Dame Nature ». Ensuite, vous êtes invités à faire un brin de causerie.

Date : Mardi 7 mai et Vendredi 24 mai au CILL

Heure : 13 h 30 à 15 h

Inscriptions obligatoires et limitées

FÊTE DU MOIS (GRATUIT)

À tous les fêtes 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 8 mai au CILL

Heure : 12 h

Inscriptions obligatoires le jour même

BINGO (1\$)

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

Date : Vendredi 10 mai au CILL

Heure : 13 h 15 à 15 h 30

Inscriptions obligatoires et limitées

JARDINAGE ET BOUTURE (1\$)

Venez participer à la plantation de boutures de toutes sortes de plantes et les voir grandir au CILL.

Date : Jeudi 16 mai au CILL

Heure : 13 h 30 à 15h00

Inscriptions obligatoires et limitées

ESPACE CNV (GRATUIT)

La "Communication Non Violente" est une approche qui vise à développer vos aptitudes relationnelles c'est-à-dire de prendre conscience du bienfait de vos émotions, agréables ou désagréables, de les reconnaître et de les mettre au profit d'une vie plus confortable. Vous aurez la possibilité de participer à cette formation qui portera sous le thème « Communiquer son ressenti de façon claire et créative ».

Date : Mardi 21 mai au CILL

Heure : 13 h à 15 h 30

Inscriptions obligatoires et limitées

DOCUMENTAIRE (GRATUIT)

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

Date : Jeudi 23 mai au CILL

Heure : 13 h 30 à 15 h

Inscriptions obligatoires et limitées

SPECTACLE HAI HAI HAI (GRATUIT)

Nous visionnerons un DVD d'un spectacle d'humour d'un humoriste québécois.

Date : Lundi 27 mai au CILL

Heure : Début à 13 h

Inscriptions obligatoires

BIJOUX (2\$)

Venez créer ce mois-ci un collier.

Date : Vendredi 31 mai au CILL

Heure : 13 h 15 à 15 h 15

Inscriptions obligatoires et limitées

À venir

Juin :

Fête de la Saint-Jean-Baptiste

AGA (assemblée générale annuelle) le mardi 18 juin

Juillet :

Fête du Canada