

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, au maximum, de deux autres membres qui ne sont pas présents au CILL, et pour deux activités seulement. Il faut avoir la carte de ceux-ci et leur argent.
- ❖ **Pour tout remboursement, 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 le plus rapidement possible.**
- ❖ **Pour les activités à Laval, les frais de transport ne sont pas inclus.**



AVIS IMPORTANT: CHOIX D'ACTIVITÉ

Lors de votre inscription, assurez-vous d'avoir la capacité physique requise pour vos choix d'activité dans lesquels vous voulez vous inscrire. Nous avons mis à chaque activité qui a des déplacements un petit soulier. La quantité de souliers indiquera l'intensité de la capacité physique qui est requise pour y participer.

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 : Mercredi 2 octobre à Montréal

Départ du CILL à 11 h

Inscriptions obligatoires



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 : Mercredi 2, 9, 16, 23 et 30 octobre 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 et se termine par une relaxation.

Date : Jeudi 3, 10, 17 et 24 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. Donnez votre nom à la vie associative pour être sur la liste d'attente.

Date : Vendredi 4 et 18 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 (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 trait en relief. Les suivants seront pour appliquer la peinture.

Date : Vendredi 4, 11 et 18 octobre au CILL

Heure : 13 h 15 à 15 h 15

Inscriptions obligatoires et limitées

PASSION-NATURE (GRATUIT)

Documentaire au sujet de la nature, de la protection de l'environnement et de la science.

> **GRAND MIGRATEUR OCÉANIQUE** Lundi 7 octobre au CILL

> **LES PARESSEUX** Lundi 21 octobre au CILL

Heure : 13 h 30 à 15 h

Inscriptions obligatoires et limitées

MARDI ENJEUX (GRATUIT)

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

> **TOURNOI DE DÉS** Mardi 8 octobre au CILL

> **SKIP BO** Mardi 15 octobre au CILL

> **LE JEU DE POKES** Mardi 29 octobre au CILL

Heure : 13 h 15 à 15 h 15

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 9 octobre au CILL

Heure : 12 h

Inscriptions obligatoires le jour même

LES ANNÉES BONHEUR (GRATUIT)

Rires, joie et plaisirs au rendez-vous ! Venez partager ce moment haut en musique avec nous !

Date : Vendredi 11 octobre au CILL

Heure : 13 h 15 à 15 h

Inscriptions obligatoires et limitées

DÉTENTE (GRATUIT)

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

Date : Mercredi 16 octobre au CILL

Heure : 10 h 45 à 11 h 15

Inscriptions obligatoires et limitées

DOCUMENTAIRE (GRATUIT)

Nous visionnerons un documentaire suivi d'une discussion.

Date: Jeudi 17 octobre au CILL

Heure: 13 h 30 à 15 h

Inscriptions obligatoires et limitées

LA TRAVERSÉE DU DEUIL (GRATUIT)

Venez-vous informer et parler du deuil. Nous aborderons les différentes étapes ainsi que les solutions pour mieux vivre son deuil.

Date : Mardi 22 octobre au CILL

Heure : 13 h 15 à 15 h

Inscriptions obligatoires et limitées

LA NUIT DES SANS-ABRIS (GRATUIT)

Cet événement vise à sensibiliser la population aux problèmes reliés à l'itinérance. À ne pas manquer ! Plusieurs invités et soirée festive avec plusieurs invités pour souligner l'événement.

Heure : Le départ de la marche se fera à 18 h au Collège

Montmorency 475 boul. de l'avenir.

Date : Vendredi 18 octobre 2019

Ouvert à tous



SOUPER DANSANT D'HALLOWEEN (3\$)

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

Date : Jeudi 31 octobre au CILL

Heure : 16 h à 19 h 30

Inscriptions obligatoires et limitées

À venir

Novembre:

Décembre :

- Party de Noël le décembre. Vous recevrez votre invitation par la poste.
- Inscription au tirage pour le camp d'hiver