

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 activités dans lesquels vous voulez vous inscrire. Nous avons mis à chaque activité qui demande une condition physique particulière un petit soulier. La quantité de souliers indique l'intensité de la capacité physique qui est requise pour y participer.

DÉTENTE (GRATUIT)

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

Date: Mercredi 5 et 26 février au CILL

Heure : 11 h 15 à 11 h 45

Inscriptions obligatoires et limitées

MERCREDI ENJEUX (GRATUIT)

Venez vous amuser avec nous à différents jeux. Maintenant nos mardis enjeux seont les mercredis et animés par Mélanie Dubé.

➤ **SKIP BO** Mercredi 5 février au CILL

➤ **DÉS** Mercredi 26 février au CILL

Heure : 13 h 15 à 15 h 15

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 5, 19 et 26 février au CILL

Heure : 13 h 15 à 15 h

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

SPHÈRE (GRATUIT)

L'organisme Sphère viendra présenter 4 ateliers sur différents thèmes. Ils sont une référence en matière de santé sexuelle globale.

Date: **Judi 6 février** (les relations saines), **13 février** (les relations amoureuses et affectives), **20 février** (les réseaux sociaux et les relations amoureuses) et **27 février** (les dépendances affectives).

Heure : 13 h 15 à 15 h 30

Inscriptions obligatoires et limitées

LA BOUGEOTTE (GRATUIT)



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

Date : Jeudi 6, 13, 20 et 27 février au CILL

Heure : 13 h 45 à 15 h 15

Inscriptions obligatoires et limitées

L'ART DE LA TABLE (3\$)

Venez apprendre à dresser une table pour l'occasion de la fête de la Saint-Valentin. Vous allez fabriquer un centre de table avec lequel vous pourrez repartir.

Date : Vendredi 7 février au CILL

Heure : 13 h 15 à 15 h 15

Inscriptions obligatoires et limitées

TÉMOIGNAGE (GRATUIT)

Nous allons avoir des témoignages par écrit de gens en lien avec le suicide, suivi d'une discussion.

Date : Vendredi 7 février au CILL

Heure : 13 h 15 à 15 h

Inscriptions obligatoires et limitées

PASSION-NATURE (GRATUIT)

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

➤ **LES BALEINES** Lundi 10 février au CILL

➤ **LES INSECTES** Vendredi 21 février au CILL

Heure : 13 h 30 à 15 h

Inscriptions obligatoires et limitées

DÎNER DE SAINT-VALENTIN (3\$)

Nous vous invitons à venir manger entre amis pour souligner cette fête de l'amitié et de l'amour.

Date : Vendredi 14 février au CILL

Heure : 12 h

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 14 et 28 février au CILL

Heure : 13 h 15 à 15 h 15

Groupe régulier (donnez votre nom pour la liste d'attente)

SOUPER DANSANT (3\$)

Nous vous invitons à cette soirée de la Saint-Valentin !

Venez habillés avec une touche de rouge ou de rose afin de souligner cette fête. Vous pourrez manger et danser !

Date : Vendredi 14 février au CILL

Heure : 16 h à 19 h 30

Inscriptions obligatoires et limitées

DOCUMENTAIRE (GRATUIT)

Venez visionner un documentaire sur le Japon.

Date: Mardi 18 février au CILL

Heure: 13 h 30 à 15 h

Inscriptions obligatoires et limitées

ATELIER CULINAIRE (2\$)

Nous cuisinerons un potage aux légumes nourrissant et santé, une façon agréable de manger des légumes sans la texture.

Date : Mardi 18 février au CILL

Heure : Début à 13 h 30

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 19 février au CILL

Heure : 12 h

Inscriptions obligatoires le jour même

ANEB (GRATUIT)

Vous aimeriez en savoir davantage sur les troubles alimentaires et comprendre l'origine et leur impact, participez à la conférence "sur l'estime de soi et l'image corporelle" qui sera faite par l'organisme ANEB.

Date : Mardi 25 février au CILL

Heure : 13 h à 14 h 30

Inscriptions obligatoires et limitées

FILM (GRATUIT)

Il y aura une projection de la comédie «soyons flics».

Date : Vendredi 28 février au CILL

Heure : 13 h à 14 h 30

Inscriptions obligatoires et limitées

À venir

Mars :

- Vous avez jusqu'au 31 mars pour renouveler votre carte de membre pour celle de 2020/2021.
- Cabane à sucre