

Consignes à respecter pour les inscriptions

Les inscriptions se font entre 9h15 et 15h45 par téléphone au 450-668-1771 ou en personne au CILL. S'inscrire à l'avance pour participer à une activité et avoir sa carte de membre valide.

Le renouvellement des cartes de membres 2021-2022 est en cours. Pour renouveler la vôtre, rendez-vous à la vie associative.

Vous êtes inscrits à une activité et ne pouvez pas y participer? Avisez-nous le plus tôt possible afin de donner la chance à ceux qui sont sur la liste d'attente d'y participer. En cas d'annulation d'une activité, vous serez avisés le plus rapidement possible.

Important! Important!

Pour donner plus de chance de participation à tous, vous aurez la possibilité de vous inscrire **à trois activités par mois**. Cependant, vous pouvez vous mettre sur la liste d'attente pour trois autres activités. En cas d'annulation, nous vous contacterons.

Consignes à respecter au Centre de Jour

- Pour venir au centre de jour Pont-Viau, vous devez être inscrit à une activité.
- Vous arrivez à l'heure exacte de votre activité et quittez immédiatement après.
- Le port du masque est obligatoire en tout temps lorsque vous vous déplacez à l'intérieur du CILL. Le port du masque n'est pas obligatoire si vous êtes assis à un mètre de distance.
- Vous devez respecter les consignes sanitaires mises en place par le gouvernement du Québec.
- Les visites libres sont temporairement suspendues.

Groupes Réguliers (Activités ou cours fermés)

Inscrivez-vous une seule fois pour toute la session.

(en ordre alphabétique A-Z)

ATELIER D'ÉCRITURE

Dates: Les vendredis 8, 15 et 22 octobre au CILL
Heures: 9h30 à 12h00
Inscriptions obligatoires et limitées

ATELIER MUFFINS

Dates: Les lundis 4 et 18 octobre au CILL
Heures: 13h00 à 15h00

CARTES DU COEUR

Dates: Les mercredis 6, 13, 20 et 27 octobre au CILL
Heures: 13h00 à 15h30

COURS D'ANGLAIS INTERMÉDIAIRE

Dates: Les mardis 5, 12, 19 et 26 octobre au CILL
Heure: 13h00 à 15h00

COURS D'ANGLAIS AVANCÉ

Dates: Les jeudis 7, 14, 21 et 28 octobre au CILL
Heure: 13h00 à 15h00

COURS D'ESPAGNOL

Apprenez l'espagnol avec Martine.
Dates: Les mercredis 6, 13, 20 et 27 octobre au CILL
Heures: 13h30 à 15h00

COURS DE FRANÇAIS

Dates: Les mardis 5, 12, 19 et 26 octobre au CILL
Heure: 10h30 à 12h00 et 13h00 à 15h00

COURS DE PEINTURE

Dates: Les lundis 4 et 18 octobre au CILL
Heures: 9h30 à 12h00 et 13h00 à 15h30

RENDEZ-VOUS CRÉATIF

Dates: Les jeudis 7, 14, 21 et 28 octobre sur Zoom
Heures: 10h00 à 12h00

TRICOT

Dates: Les lundis 4 et 18 octobre au CILL
Les vendredis 1, 8, 15, 22 et 29 octobre au CILL
Heures: 13h00 à 15h00

VIVRE MON RÉTABLISSEMENT (Gratuit)

L'atelier *Vivre mon rétablissement* est un moment privilégié pour prendre conscience du positif qui existe dans la vie de chacun des participants. Cet atelier est une occasion de se reconnecter à la vie qui nous habite.
Dates: Les mercredis 6, 13, 20 et 27 octobre
Heures: 13h15 à 15h30
Inscriptions obligatoires et limitées

YOGA

Bénéficiez du bienfait d'une séance de Yoga.
Dates: Les lundis 4 et 18 octobre au CILL
Heure: 10h00 à 11h30

Activités mensuelles ↓ →
Pour vous inscrire, rendez vous au CILL ou appelez à la vie associative au 450-668-1771

(en ordre alphabétique A-Z)

LA BOUGEOTTE (Gratuit)

Mettez-vous en forme avec Mélanie Gervais.
Dates: Les lundis 4 et 18 octobre sur Facebook
Les jeudis 7, 14, 21 et 28 octobre au CILL
Heures: 13h45 à 15h00

CINEMA POP-CORN (Payant) \$1.00

Visionnez avec nous le film LA POSSESSION DE HANNAH GRACE (29 oct.)
Au menu: popcorn et liqueur.
Date: Le vendredi 29 octobre au CILL
Heures: 13h15 à 15h30

CUISINE COLLECTIVE (Payant) \$2.00

Description à venir.
Date: Les vendredis 8 et 22 octobre au CILL
Heures: 15h00 à 18h00
Inscriptions obligatoires et limitées

LES DÉCOUVERTES DE JO ET JACK (Payant)

Au menu : Spécial Halloween \$2.00
Dates: Le jeudi 28 octobre au CILL
Heures: 11h00 à 12h00
Inscriptions obligatoires et limitées

FAUX VITRAIL (Payant) \$3.00

Dates: Les vendredis 8, 15 et 22 octobre
Heures: 12h45 à 15h00
Inscriptions obligatoires et limitées

HOCKEY COSOM (Gratuit)

Les Rockets du CILL au centre Josée-Faucher
Dates: Les vendredis 1, 8, 15, 22 et 29 octobre
Heures: 19h00 à 21h00
*Ne compte pas dans les 3 activités du mois

INFORMATIQUE LIBRE

Dates: Les vendredis 1, 8, 15, 22 et 29 octobre
Heures: 13h00 à 15h00
*Ne compte pas dans les 3 activités du mois

JACO DÉCO (Gratuit)

Laissez libre cours à votre créativité avec Jacques.
Au menu : Spécial Halloween (Citrouilles)
Date: Le vendredi 29 octobre au CILL
Heures: 13h00 à 15h00
Inscriptions obligatoires et limitées

MARDI EN JEUX (Gratuit) (BINGO Payant) \$1.00

Rendez-vous avec Doris pour des jeux de société en groupe.
Dates: Les mardis 5, 12, 19 et 26 octobre au CILL
Heures: 13h00 à 15h00
5 oct. : Skip-Bo
12 oct. : Jeux de dés
19 oct. : Spécial **BINGO** (Payant) \$1.00
26 oct. : UNO
Inscriptions obligatoires et limitées

LA NUIT DES SANS-ABRI (Gratuit)

Venez marcher avec nous pour les sans-abri
Date: Le vendredi 15 octobre au CILL
*Informations à suivre
Inscriptions obligatoires et limitées

PARLONS DONS D'ORGANES (Gratuit)

Séance d'informations avec témoignages.
Date: Le mercredi 6 octobre au CILL
Heures: 13h30 à 15h00
Inscriptions obligatoires et limitées

PARTAGE AVEC CHANTAL (Gratuit)

Temps d'écoute et de partage avec Chantal.
Sujet: Se sentir différent
Date: Le jeudi 21 octobre au CILL
Heures: 13h00 à 15h00
Inscriptions obligatoires et limitées

PASSION NATURE (Gratuit)

Documentaires sur la nature, l'environnement et la science
Dates: Le vendredi 15 octobre: Les primates en Asie
Le jeudi 28 octobre: Les primates en Afrique
Heures: 13h30 à 15h00
Inscriptions obligatoires et limitées

RANDONNÉE PHOTO (Payant) \$2.00

Randonnée photo au Mont Royal, **amener un lunch** et des souliers de marche. Bonne condition physique requise.
Date: Le jeudi 7 octobre au CILL
Heure: 10h00 au CILL
Inscriptions obligatoires et limitées

RELAXATION (Gratuit)

Dates: Les mercredis 6 et 20 octobre au CILL
Heures: 11h15 à 12h00
Inscriptions obligatoires et limitées

SHOW D'HUMOUR (Gratuit)

Date: Le jeudi 7 octobre au CILL
Heures: 13h00 à 15h00
Inscriptions obligatoires et limitées.

SOUPER HALLOWEEN (Payant) \$3.00

Date: Le vendredi 29 octobre au CILL
Heures: 16h00 à 19h00
Inscriptions obligatoires et limitées.

TAI-CHI (Gratuit)

Jacques vous attend pour une séance de Tai-chi.
Dates: Les mardis 5, 12, 19 et 26 octobre au CILL
Heures: 10h00 à 10h30 (niveau débutant)
11h00 à 11h30 (niveau avancé)
Inscriptions obligatoires et limitées