

## 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 5, 12, 19 et 26 novembre au CILL  
**Heures:** 9h30 à 12h00

### ATELIER MUFFINS

**Dates:** Les lundis 1, 8, 15, 22 et 29 novembre au CILL  
**Heures:** 13h00 à 15h00

### CARTES DU COEUR

**Dates:** Les mercredis 3, 17 et 24 novembre au CILL  
**Heures:** 13h00 à 15h30

### CEINTURE AVEC SANDRA

**Dates:** Les jeudis 4, 11, 18 et 25 novembre au CILL  
**Heures:** 9h00 à 12h00

### COURS D'ANGLAIS INTERMÉDIAIRE

**Dates:** Les mardis 2, 9, 16, 23 et 30 novembre au CILL  
**Heure:** 13h00 à 15h00

### COURS D'ANGLAIS AVANCÉ

**Dates:** Les jeudis 4, 11, 18 et 25 novembre au CILL  
**Heure:** 13h00 à 15h00

### COURS D'ESPAGNOL

Apprenez l'espagnol avec Martine.  
**Dates:** Les mercredis 3, 17 et 24 novembre au CILL  
**Heures:** 13h00 à 15h00

### COURS DE FRANÇAIS

**Dates:** Les mardis 2, 9, 16, 23 et 30 novembre au CILL  
**Heure:** 10h30 à 12h00 et 13h00 à 15h00

### COURS DE PEINTURE

**Dates:** Les lundis 1, 8, 15, 22 et 29 novembre au CILL  
**Heures:** 9h30 à 12h00 et 13h00 à 15h30

### GLANEUSES

**Dates:** Les vendredis 5, 12, 19 et 26 novembre au centre l'Impulsion  
**Heures:** 9h00 à 12h00 et 13h00 à 15h00

### RENDEZ-VOUS CRÉATIF

**Dates:** Les jeudis 4, 11, 18 et 25 novembre sur Zoom  
**Heures:** 10h00 à 12h00

### TRICOT

**Dates:** Les lundis 1, 8, 15, 22 et 29 novembre au CILL  
Les jeudis 4, 11, 18 et 25 novembre 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 3, 17 et 24 novembre  
**Heures:** 13h15 à 15h30

### YOGA

Bénéficiez du bienfait d'une séance de yoga.  
**Dates:** Les lundis 8, 15, 22 et 29 novembre au CILL  
**Heure:** 10h00 à 11h30

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

**(en ordre alphabétique A-Z)**

### ARTS JOURNAL (Payant) \$3.00

**Date:** Le lundi 22 novembre au CILL  
**Heures:** 13h30 à 15h00

### ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE (Gratuit)

au Centre de Congrès Palace  
**Adresse :** 1717 Boulevard le Corbusier  
**Date:** Le mercredi 10 novembre au Palace  
**Heures:** 10h00 à 15h00

### ATELIER BIJOUX (Gratuit)

**Date:** Le mercredi 24 novembre au CILL  
**Heures:** 9h30 à 12h00

### ATELIER CUISINE 101 (Payant) \$2.00

**Date:** Le jeudi 11 novembre au CILL  
**Heures:** 13h30 à 15h00

### LA BOUGOTTE (Gratuit)

Mettez-vous en forme avec Mélanie Gervais.  
**Dates:** Les lundis 1, 8, 15, 22 et 29 nov. sur Facebook  
Les jeudis 4, 11, 18 et 25 novembre au CILL  
**Heures:** 13h45 à 15h00

### CINEMA POP-CORN (Payant) \$1.00

Visionnez avec nous les films :  
• COCO (mardi 2 novembre)  
• CRUISING BAR 2 (vendredi 5 novembre)  
• LE TRIP À TROIS (vendredi 19 novembre)

Au menu: popcorn et liqueur.  
**Heures:** 13h15 à 15h30

### CUISINE COLLECTIVE (Payant) \$4.00

**Dates:** Les vendredis 12 et 26 novembre au CILL  
**Heures:** 15h00 à 18h00

### LES DÉCOUVERTES DE JO ET JACK (Payant) \$2.00

Au menu : Les courges  
**Date:** Le jeudi 18 novembre au CILL  
**Heures:** 11h00 à 12h00

### FAUX VITRAIL (Payant) \$3.00

**Groupe 1 :** Les vendredis 5, 12 et 19 novembre (PM)  
**Heures:** 12h45 à 15h00

**Groupe 2 :** Les vendredis 12 et 19 novembre (AM)

**Heures:** 10h00 à 12h00  
Le vendredi 26 novembre (PM)  
**Heures:** 12h45 à 15h00

### HOCKEY COSOM (Gratuit)

Les Rockets du CILL au centre Josée-Faucher  
**Dates:** Les vendredis 5, 12, 19 et 26 novembre  
**Heures:** 19h00 à 21h00  
\*Ne compte pas dans les 3 activités du mois

### INFORMATIQUE LIBRE

**Dates:** Les vendredis 5, 12, 19 et 26 novembre  
**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 : Village sous l'arbre de Noël  
**Date:** Le jeudi 18 novembre au CILL  
**Heures:** 13h00 à 15h00

### JARDINAGE (Payant) \$3.00

Sujet: Les germinations  
**Date:** Le mercredi 3 novembre au CILL  
**Heures:** 13h30 à 15h00

### JEUX VIDÉO (Payant) \$3.00

Vous êtes passionnés de jeux vidéo?  
Partagez-le avec nous lors d'un 4 à 7.  
Au menu : Jeux vidéo, pizza et bonne humeur.  
**Date:** Le jeudi 4 novembre au CILL  
**Heures:** 16h00 à 19h00

### MARDI EN JEUX (Gratuit)

Rendez-vous avec Doris pour des jeux de société.  
**Dates:** Les mardis 2, 9, 16, 23 et 30 novembre au CILL  
**Heures:** 13h00 à 15h00  
2 et 16 nov.: Skip-Bo  
9 et 23 nov. : Jeux de dés  
30 nov. : Jeux de poches

### ORGANISATION AVEC GENEVIÈVE (Gratuit)

**Dates:** Les vendredis 5 et 12 novembre au CILL  
**Heures:** 9h30 à 12h00  
5 nov.: Choisir et utiliser son agenda  
12 nov.: Comment organiser sa liste de choses à faire

### PARTAGE AVEC CHANTAL (Gratuit)

Temps d'écoute et de partage avec Chantal.  
Sujet: La solitude profonde  
**Date:** Le lundi 29 novembre au CILL  
**Heures:** 13h00 à 15h00

### PASSION NATURE (Gratuit)

Documentaire sur la nature, l'environnement et la science qui sera suivi d'une causerie.  
**Date:**  
Le vendredi 12 novembre: Les primates en Amériques  
Le jeudi 25 novembre: L'astronomie  
**Heures:** 13h30 à 15h00

### RELAXATION (Gratuit)

**Date:** Le mercredi 24 novembre au CILL  
**Heures:** 11h15 à 12h00

### TAI-CHI (Gratuit)

Jacques vous attend pour une séance de Tai-chi.  
**Dates:** Les mardis 2, 9, 16, 23 et 30 novembre  
**Heures:** 10h00 à 10h30 (niveau débutant)  
11h00 à 11h30 (niveau avancé)

### VOYAGE AUTOUR DU MONDE (Payant) \$4.00

Au menu : Haïti  
**Date:** Le jeudi 25 novembre au CILL  
**Heures:** 16h00 à 18h00