

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 3, 10 et 17 décembre au CILL
Heures: 9h30 à 12h00

ATELIER MUFFINS

Dates: Les lundis 6 et 13 décembre au CILL
Heures: 13h00 à 15h00

CARTES DU COEUR

Dates: Les mercredis 1, 8 et 15 décembre au CILL
Heures: 13h00 à 15h30

COURS D'ANGLAIS INTERMÉDIAIRE

Dates: Les mardis 7 et 14 décembre au CILL
Heure: 13h00 à 15h00

COURS D'ANGLAIS AVANCÉ

Dates: Les jeudis 2 et 9 décembre au CILL
Heure: 13h00 à 15h00

COURS D'ESPAGNOL

Apprenez l'espagnol avec Martine.
Dates: Les mercredis 1 et 15 décembre au CILL
Heures: 13h30 à 15h00

COURS DE FRANÇAIS

Dates: Les mardis 7 et 14 décembre au CILL
Heure: 10h30 à 12h00 et 13h00 à 15h00

COURS DE PEINTURE

Dates: Les lundis 6, 13 et 20 décembre au CILL
Heures: 9h30 à 11h30 et 13h00 à 15h00

COUTURE AVEC SANDRA

Dates: Les jeudis 2, 9 et 16 décembre au CILL
Heure: 9h00 à 12h00

GLANEUSES

Dates: Les vendredis 10 et 17 décembre au centre l'Impulsion
Heures: 9h00 à 12h00 et 13h00 à 15h00

RENDEZ-VOUS CRÉATIF

Dates: Les jeudis 2, 9 et 16 décembre sur Zoom
Heures: 10h00 à 12h00

TRICOT

Dates: Les lundis 6, 13 et 20 décembre au CILL
Le jeudi 9 décembre 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 1, 8 et 15 décembre au CILL
Heures: 13h15 à 15h30

YOGA

Bénéficiez du bienfait d'une séance de Yoga.
Dates: Les lundis 6 et 13 décembre 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)

ATELIER BIJOUX (Payant) \$3.00

Dates: Les mercredis 1, 8 et 15 décembre au CILL
Heures: 9h30 à 12h00

LA BOUGEOTTE (Gratuit)

Mettez-vous en forme avec Promo-Santé.
Dates: Les jeudis 2 et 9 décembre au CILL
Heures: 13h45 à 15h00

DÎNER DE NOËL (Payant) \$3.00

Dîner de Noël avec cinéma des fêtes et une activité au choix.

Cinéma :

- **Miracle sur la 34^{ème} rue** (21 déc.)
- **Maman, j'ai raté l'avion** (22 déc.)
- **Boréal Express** (23 déc.)

Choix des activités :

- **Création "Ugly T-Shirt"**
(Amener un vieux chandail)

ou

- **Karaoké de Noël**

Dates: Les 21, 22 et 23 décembre au CILL

Heures: Cinéma : 10h00 à 12h00

Dîner : 12h00 à 13h00

Activités : 13h00 à 14h00

DONNER AU SUIVANT (Gratuit)

Venez créer des cartes de Noël pour illuminer le temps des fêtes.

Du matériel sera disponible en tout temps au salon en plus des dates suivantes :

Dates: Les 2, 9 et 15 décembre au CILL

Heures: 13h00 à 15h00

*Ne compte pas dans les 3 activités du mois

FAUX VITRAIL (Payant) \$3.00

Groupe 1 : Le mercredi 8 décembre (PM)
Les vendredis 10 et 17 décembre (PM)

Heures: 12h45 à 15h00

Groupe 2 : Les vendredis 3, 10 et 17 décembre (AM)

Heures: 10h00 à 12h00

FÉRIE DE NOËL EN PHOTO (Gratuit)

Activité photo avec Marc pour Noël
Date: Le vendredi 10 décembre au CILL

Heures: 13h00 à 16h00

FLOCONS DE MACRAMÉ (Gratuit)

Création d'étoiles de Noël en tricot avec Annie et Suzanne

Date: Le jeudi 2 décembre au CILL

Heures: 13h00 à 15h00

INFORMATIQUE LIBRE (Gratuit)

Dates: Les vendredis 10 et 17 décembre
Heures: 13h00 à 15h00

*Ne compte pas dans les 3 activités du mois

JACO-DÉCO (Payant) \$3.00

Laissez libre cours à votre créativité avec Jacques. Au menu : Centre de table pour Noël

Date: Le mardi 14 décembre au CILL

Heures: 13h00 à 15h00

MANDALAS ET CARTES (Gratuit)

Dates: Les mardis 7 et 14 décembre
Heures: 10h00 à 11h30

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

Rendez-vous avec Doris pour des jeux de société en groupe.

Dates: Les mardis 7 et 14 décembre au CILL

Heures: 13h00 à 15h00

7 déc.: Tournoi de Skip-Bo

14 déc.: Spécial **BINGO**

ORIGAMI (Gratuit)

Activité d'origami avec Grégoire

Date: Le mercredi 8 décembre au CILL

Heures: 13h00 à 15h00

PARTAGE AVEC CHANTAL (Gratuit)

Temps d'écoute et de partage autour d'un bon café.

Sujet: Se sentir différent

Date: Le lundi 13 décembre au CILL

Heures: 13h00 à 15h00

PARTY DE NOËL (Payant) \$5.00

Party de Noël au Château Royal

Adresse: 3500 Boulevard du Souvenir

Date: Le jeudi 16 décembre au Château Royal

Heures: 16h00 à 20h00

PASSION NATURE (Gratuit)

Documentaire sur la nature, l'environnement et la science qui sera suivi d'une causerie.

Dates:

Le vendredi 10 décembre:

- **Les superpouvoirs des animaux (épisode 1)**

Le vendredi 17 décembre:

- **Les superpouvoirs des animaux (épisode 2)**

Heures: 13h30 à 15h00