

## 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<sup>ème</sup> 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