

## Consignes à respecter pour les inscriptions

Les inscriptions se font entre 13h00 et 15h45 en personne au CILL. Avoir sa carte de membre valide et s'assurer d'avoir l'argent juste. **Limite de 3 activités par mois avec le symbole **

Le renouvellement des cartes de membres 2022-2023 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.

## Consignes à respecter au Centre de Jour

- Le port du masque est fortement recommandé en tout temps lorsque vous vous déplacez à l'intérieur du CILL.

**Les visites libres débutent à 11h00 du lundi au vendredi.**

**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 4, 18 et 25 novembre au CILL  
Heures: 10h00 à 12h00

## ATELIER MUFFINS

Dates: Les lundis 7, 14, 21 et 28 novembre au CILL  
Heures: 13h00 à 16h00

## CARTES DU COEUR

Dates: Les mercredis 2, 9, 16, 23 et 30 novembre au CILL  
Heures: 13h00 à 15h30

## COURS D'ANGLAIS INTERMÉDIAIRE

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

## COURS D'ANGLAIS AVANCÉ

Dates: Les jeudis 3, 10, 17 et 24 novembre au CILL  
Heures: 13h00 à 15h00

## COURS DE FRANÇAIS DÉBUTANT

Dates: Les mardis 1, 8, 15, 22 et 29 novembre au CILL  
Heures: 10h30 à 12h00

## COURS DE FRANÇAIS AVANCÉ

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

## COURS DE PEINTURE

Dates: Les lundis 7, 14, 21 et 28 novembre au CILL  
Heures: 9h30 à 11h30 et 13h00 à 15h00

## COURS D'INFORMATIQUE

Dates: Les jeudis 3, 10, 17 et 24 novembre au CILL  
Heures: 9h30 à 11h45

## COUTURE AVEC SANDRA

Dates: Les jeudis 3, 10, 17 et 24 novembre au CILL  
Heures: 9h00 à 12h00

## GLANEUSES

Dates: Les vendredis 4, 11, 18 et 25 novembre au centre l'impulsion  
Heures: 9h00 à 12h00 et 13h00 à 16h00

## TAI-CHI AVANCÉ

Dates: Les mardis 8, 15, 22 et 29 novembre au CILL  
Heures: 11h00 à 11h30

## TRICOT

Dates: Les lundis 7, 14, 21 et 28 novembre au CILL  
 Les jeudis 3, 10, 17 et 24 novembre au CILL  
Heures: 13h00 à 15h00

## YOGA

Bénéficiez du bienfait d'une séance de yoga.  
Dates: Les lundis 7, 14, 21 et 28 novembre au CILL  
**Groupe 2**  
Heures: 9h30 à 10h30  
**Groupe 1**  
Heures: 10h45 à 11h45

## VIVRE MON RÉTABLISSMENT

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 2, 9, 16, 23 et 30 nov. au CILL  
Heures: 13h15 à 15h30



**Activités mensuelles ↓ →**  
**Inscriptions obligatoires et limitées**  
**Pour vous inscrire, rendez vous au CILL**

**(en ordre alphabétique A-Z)**

## LA BOUGEOTTE (Gratuit)

Mettez-vous en forme avec Promo-Santé.  
Dates: Les jeudis 3, 10, 17 et 24 novembre au CILL  
Heures: 13h30 à 15h00

## CUISINE 101 (Payant) \$3.00

Thème: Cuisine réconfortante  
Date: Le jeudi 17 novembre au CILL  
Heures: 13h30 à 15h00

## CUISINE COLLECTIVE (Payant) \$5.00

Date: Le mercredi 16 novembre au CILL  
Heures: 13h00 à 16h00

## FAUX VITRAIL (Payant) \$5.00

Dates: Les 2, 4 et 18 novembre au CILL  
Heures: 13h00 à 15h00

## FÊTÉS DU MOIS (Gratuit)

C'est votre fête ce mois-ci? Venez la célébrer.  
Date: Le mercredi 16 novembre au CILL  
Heures: 12h00 à 13h00

## HOCKEY COSOM (Payant) \$1.00

Dates: Les vendredis 4 et 18 novembre au centre Josée-Faucher  
Heures: 20h00 à 22h00

## INFORMATIQUE LIBRE (Gratuit)

Dates: Les vendredis 4 et 18 novembre au CILL  
Heures: 13h00 à 15h00

## JEUX VIDÉO rétro (Payant) \$3.00

Au programme: Jeux vidéo et bonne humeur.  
Date: Le jeudi 24 novembre au CILL  
Heures: 15h30 à 19h00

## LES ANNÉES BONHEURS (Gratuit)

Venez chanter entre amis.  
Date: Le mercredi 23 novembre au CILL  
Heures: 13h30 à 15h30

## LES LUNDIS D'RIRES (Payant) \$5.00

Venez assister à un show d'humour de la relève à la microbrasserie Les Insulaires.  
 Boissons alcoolisées à vos frais.  
 Adresse: 275 boul. Concorde Est  
 Date: Le lundi 14 novembre  
 Rendez-vous sur place à 19h45

## MANDALAS (Gratuit)

Dates: Les mercredis 2, 16 et 30 novembre au CILL  
Heures: 13h00 à 15h00

## MARDI EN JEUX (Gratuit)

Rendez-vous avec Doris pour participer à des jeux de société.

Dates: Les mardis au CILL  
Heures: 13h00 à 15h00

8 nov.: UNO  
 15 nov.: MONOPOLY  
 22 nov.: Skip-Bo  
 29 nov.: Jeux de dés

## PARTAGE AVEC CHANTAL (Gratuit)

Temps d'écoute et de partage autour d'un bon café.  
Sujet: Être honnête avec soi-même  
Date: Le lundi 28 novembre au CILL  
Heures: 13h00 à 15h00

## PASSION NATURE (Gratuit)

Série documentaire: « Les superpouvoirs des animaux » suivi d'une causerie animée par Pascale.

Date: Vendredi, le 4 novembre au CILL

- Chiens qui aboient et paresseux verts
- Aimants à moustiques et oiseaux fascinants

Date: Vendredi, le 18 novembre au CILL

- Poules stupéfiantes et serpents volants
- Poissons volants et flamants roses

Heures: 13h30 à 15h00

## PYRO-COCO (Payant) \$5.00

Pyrogravure avec Jacques.  
Dates: Les mercredis 16 et 30 novembre au CILL  
Heures: 13h00 à 15h00

## SORTIE DE QUILLES (Payant) \$4.00

Salon de Quilles BG Laval 2000  
 Départ du CILL à 12h45  
Date: Le mardi 15 novembre

## RELAXATION (Gratuit)

Dates: Les mercredis 2, 16 et 30 novembre au CILL  
Heures: 11h15 à 12h00

## SPEED-FRIENDLY (Gratuit)

Rencontres éclairs pour créer de nouvelles amitiés.  
Date: Le vendredi 18 novembre au CILL  
Heures: 13h15 à 15h45

## TAI-CHI DÉBUTANT (Gratuit)

Séance de Tai-chi avec Jacques.  
Dates: Les mardi 8, 15, 22 et 29 novembre au CILL  
Heures: 10h00 à 10h30