

Consignes à respecter pour les inscriptions

Les inscriptions se font entre 13h00 et 15h45 en personne au CILL. Assurez-vous d'avoir votre carte de membre valide et 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 2, 9 et 16 décembre au CILL
Heures: 10h00 à 12h00

CARTES DU COEUR

Dates: Les mercredis 7 et 14 décembre au CILL
Heures: 13h00 à 15h30

COURS D'ANGLAIS INTERMÉDIAIRE

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

COURS D'ANGLAIS AVANCÉ

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

COURS DE FRANÇAIS DÉBUTANT

Dates: Les mardis 6 et 13 décembre au CILL
Heures: 10h30 à 12h00

COURS DE FRANÇAIS AVANCÉ

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

COURS DE PEINTURE

Dates: Les lundis 5 et 12 décembre au CILL
Heures: 9h30 à 11h30 et 13h00 à 15h00

COURS D'INFORMATIQUE

Dates: Les jeudis 1, 8 et 15 décembre au CILL
Heures: 9h30 à 11h45

COUTURE AVEC SANDRA

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

GLANEUSES

Dates: Les vendredis 2, 9, 16 et 23 décembre au centre l'Impulsion
Heures: 9h00 à 12h00 et 13h00 à 16h00

TRICOT

Dates: Les lundis 5 et 12 décembre au CILL
Heures: 13h00 à 15h00

YOGA

Bénéficiez du bienfait d'une séance de yoga.
Dates: Les lundis 5 et 12 décembre au CILL

Groupe 2

Heures: 9h30 à 10h30

Groupe 1

Heures: 10h45 à 11h45

VIVRE MON RÉTABLISSEMENT

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.

Date: Le mercredi 7 décembre 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 8 et 15 décembre au CILL
Heures: 13h30 à 15h00

CUISINE 101 (Payant) \$3.00

Thème: Soirée du réveillon
Date: Le jeudi 8 décembre au CILL
Heures: 13h30 à 15h30

FAUX VITRAIL (Payant) \$5.00

Thème: Spécial Noël
Dates: Les vendredis 2, 9 et 16 décembre au CILL
Heures: 13h00 à 15h00

FÊTÉS DU MOIS (Gratuit)

C'est votre fête ce mois-ci? Venez la célébrer avec nous et recevez un morceau de gâteau gratuit.
Date: Le mercredi 14 décembre au CILL
Heures: 12h00 à 13h00

HOCKEY COSOM (Payant) \$1.00

Dates: Les vendredis 2, 9 et 16 décembre au centre Josée-Faucher
Heures: 20h00 à 22h00

INFORMATIQUE LIBRE (Gratuit)

Dates: Les vendredis 2, 9 et 16 décembre au CILL
Heures: 13h00 à 15h00

JACO-DÉCO SPÉCIAL NOËL (Payant) \$5.00

Au programme: Centres de tables de Noël
Date: Le mercredi 7 décembre au CILL
Heures: 13h00 à 15h00



JEUX VIDÉO Spécial Noël (Payant) \$3.00

Au programme: Jeux vidéo et bonne humeur.
Date: Le jeudi 8 décembre au CILL
Heures: 15h30 à 19h00

JOURNÉE PYJAMA (Payant) \$3.00

Journée spéciale en pyjama avec activités et cinéma.
Date: Le vendredi 23 décembre au CILL
Heures: 11h00 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

6 déc.: Jeux de dés

13 déc.: **BINGO (Payant \$1.00)**

PARTAGE AVEC CHANTAL (Gratuit)

Temps d'écoute et de partage autour d'un bon café.
Sujet: L'acceptation

Date: Le mercredi 14 décembre 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 9 décembre au CILL

- L'ornithorynque et l'humour des chimpanzés
- Pigeons urbains et poissons-pistolets à eau

Date: Vendredi, le 16 décembre au CILL

- Scarabées Bombardiers et l'orientation des oiseaux migrateurs

- Chiens téléspectateurs et camouflage de la seiche

Heures: 13h30 à 15h00

RELAXATION (Gratuit)

Dates: Les mercredis 7 et 14 décembre au CILL
Heures: 11h15 à 12h00



RUELLE DE NOËL ET PHOTOS (Payant) \$5.00

Visite de la plus belle ruelle de Noël à Montréal avec prise de photos et souper au quartier chinois.

Date: Le mardi 6 décembre
Heures: 16h00 à 19h30