Centre de jour Sainte-Rose

295 Boulevard Sainte-Rose, Laval (Qc) H7L 1M1 450-628-0468 www.cill.qc.ca Facebook Cill Ste-Rose

Novembre 2026

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
2	3 10H DESSINS ET ESQUISSES 13h Peinture 13H BRODERIE LIBRE	4 11h Yoga sur chaise 13H TRICOT 13h Création artistique 13h15 Autogestion de l'anxiété	5 11h Moment pleine conscience 14h Zumba	6 13h Mandala et coloriage
9 10h30 Bougeotte 12h Spécial Diner 13h Lundi en jeux	10 10H DESSINS ET ESQUISSES 13h Peinture 13H BRODERIE LIBRE	11 11h Yoga sur chaise 13h Création artistique 13h15 Autogestion de l'anxiété	12 10h Café rencontre 13h Club de lecture 14h Zumba	13 13h Mandala et coloriage
16 12H DINER PIZZA 13h Lundi en jeux	17 13H BRODERIE LIBRE 13h30 Karaoké country 	18 11h Yoga sur chaise 13h Création artistique 13h Création céleste 13h15 Autogestion de l'anxiété	19 11h Moment pleine conscience 13h Céramic café studio	20 13h Faux vitrail
23 10h30 Bougeotte Le centre de jour ferme à 12h	24 13H BRODERIE LIBRE 14h Dégustation de fromage 	25 11h Yoga sur chaise 13h Création artistique 13h15 Autogestion de l'anxiété	26 10h Café rencontre	27 13h Atelier culinaire 13h Faux vitrail
30 Débuts des inscriptions pour le mois de décembre de 9h30 à 15h45 10h30 Bougeotte 13h Lundi en jeux	Vous pourrez récupérer votre invitation pour le party de Noël à la vie associative des deux centres de jour. 			

VISITE LIBRE DU LUNDI AU VENDREDI ENTRE 11h ET 16h

• ATELIER CULINAIRE (Coût 3$)
Vous cuisinerez de bons petits plats que vous pourrez rapporter à la maison. N'oubliez pas d'apporter vos contenants. La thématique de l'atelier de ce mois-ci est les desserts.
Date: Vendredi 27 novembre Heure: 13h à 15h
Local: Cuisine

• BOUGEOTTE (Gratuit)
Gardez la forme avec nos exercices dynamiques sur un fond de musique rythmée, une bonne façon de se garder actif.
Date: Lundi 9, 23 et 30 novembre Heure: 10h30 à 12h
Local: À l'étage

• BRODERIE LIBRE (Gratuit)
Avis aux amateurs de broderie : nous vous proposons un espace dédié pour travailler sur vos créations tout en partageant un moment convivial. Vous devez avoir votre matériel. Notez qu'il n'y aura pas de professeur.
Date: Tous les mardis Heure: 13h à 15h
Local: Rez-de-chaussée

• CAFÉ RENCONTRE (Coût 2$)
Venez passer un agréable moment et jaser de différents sujets autour d'un breuvage de votre choix.
Date: Jeudi 12 et 26 novembre Heure: 10h à 12h
Adresse : Cheesecake bar, 274 boul. Sainte-Rose

• CÉRAMIC CAFÉ STUDIO (Coût 10$)
Ne manquez pas cette sortie tant attendue ! Venez peindre la pièce de céramique de votre choix parmi la sélection proposée. Votre magnifique création vous sera remise en décembre au centre de jour.
Date : Jeudi 19 novembre Heure : 13h à 15h30
Rendez-vous au **3000 boul. Saint-Martin O à Laval**

• CRÉATION CÉLESTE (Coût 1$)
Apprenez à vivre le moment présent avec la peinture aux diamants. L'activité idéale pour se détendre et se recentrer sur soi. Vous pourrez repartir avec votre création à la fin de l'atelier !
Date: Mercredi 18 novembre Heure: 13h à 15h
Local : Salle à manger

• CLUB DE LECTURE (Gratuit)
Vous aimez lire et discuter de vos découvertes littéraires? Nous vous invitons au lancement de notre club de lecture ! Comme il s'agit d'une nouvelle initiative, nous serions ravis de recueillir vos impressions et idées pour organiser nos rencontres.
Date: Jeudi 12 novembre Heure: 13h à 15h
Local : Rez-de-chaussée

• DESSINS ET ESQUISSES (Gratuit)
Atelier de dessin pour débutant ou pour le perfectionnement de votre technique de dessin avec Sabine. Matériel fourni.
Date : Mardi 3 et 10 novembre Heure : 10h à 12h
Local : À l'étage

• DÉGUSTATION DE FROMAGE (Coût 2$)
Avis aux amateurs de bon fromage! Laissez-vous tenter par une pause gourmande et venez savourer une belle sélection de fromages. Une occasion parfaite pour éveiller vos papilles, faire des découvertes et partager un moment chaleureux. On vous attend en grand nombre !
Date: Mardi 24 novembre Heure: 14h à 15h
Local: Rez-de-chaussée

• DÎNER PIZZA (Coût variable, à payer le jour même)
Partageons un bon repas livré du restaurant dans une ambiance chaleureuse ! **Important :** Inscription préalable requise afin de prévoir les quantités.
Date: Lundi 16 novembre Heure : À partir de 12h
Local : Salle à manger

• FAUX VITRAIL (Coût 4$ par projet)
Venez concevoir une magnifique œuvre en faux vitrail sous les conseils de Lucie. **À noter :** La réalisation complète de votre projet nécessite votre présence aux 2 ateliers.
Date: Vendredi 20 et 27 novembre Heure: 13h à 15h
Local: Rez-de-chaussée

• KARAOKÉ COUNTRY (Gratuit)
Sortez la vedette country en vous ! Venez chanter vos coups de cœur du répertoire country entre amis dans une ambiance festive et décontractée.
Date : Mardi 17 novembre Heure : 13h30 à 15h30
Local : À l'étage

• LUNDI EN JEUX (Gratuit)
Socialisez entre amis en jouant à des jeux de société en compagnie de Doris.
Date: Lundi 9, 16 et 30 novembre Heure: 13h à 15h
Local: Salle à manger

• MANDALA ET COLORIAGE (Gratuit)
Explorez l'art du mandala et du coloriage, deux pratiques créatives reconnues pour stimuler la concentration et procurer un profond sentiment de relaxation.
Date: Vendredi 6 et 13 novembre Heure: 13h à 15h
Local: Rez-de-chaussée

• MOMENT DE PLEINE-CONSCIENCE (Gratuit)
Expérimentez des techniques d'ancrage simples et pratiques. Offrez-vous une pause pour vous détendre, relâcher les tensions et vivre le moment présent.
Date: Jeudi 5 et 19 novembre Heure: 11h à 12h
Local: À l'étage

• SPÉCIAL DÎNER (Coût : 3$)
Venez savourer de bons petits plats préparés par Doris et son équipe ! Joignez-vous à nous pour passer un moment agréable, chaleureux, et en excellente compagnie.
Date : Lundi 9 novembre Heure : À partir de 12h
Local : Salle à manger

• TRICOT (Gratuit)
Bienvenue à ce petit moment d'échange en bonne compagnie. Vous devez apporter votre projet de tricot avec votre matériel et avoir une base du tricot. Annie qui pourra vous offrir des conseils aux besoins.
Date: Mercredi 4 novembre Heure: 13h à 15h
Local : Salle à manger

• YOGA SUR CHAISE (Gratuit)
Cette technique est plus accessible à tous. Elle travaille votre flexibilité et apporte les mêmes bienfaits que le yoga traditionnel.
Date: Tous les mercredis Heure: 11h à 12h
Local: À l'étage

• ZUMBA (Gratuit)
Voici un programme d'entraînement physique complet qui combine des exercices de fitness, du cardio et des chorégraphies dynamiques inspirées des danses latines et internationales. Il est conçu pour transformer l'effort en une ambiance festive.
Date: Jeudi 5 et 12 novembre Heure: 14h à 15h
Local : À l'étage

INSCRIPTIONS

Inscriptions obligatoires et limitées. Vous pouvez vous inscrire à partir du dernier jour ouvrable de chaque mois. Rendez-vous en personne au centre de jour de Sainte-Rose entre 9h30 et 15h45. Assurez-vous d'avoir votre carte de membre valide et l'argent juste.
Un membre peut faire l'inscription, au maximum de deux autres membres qui ne sont pas présents au CILL et pour deux activités seulement. Il faut avoir la carte de membre de ceux-ci et leur argent.

ABSENCES ou ANNULATIONS

Vous êtes dans l'incapacité d'assister à votre activité? Avisez-nous le plus tôt possible par téléphone (48h à l'avance pour remboursement).
En cas d'annulation d'une activité, vous serez avisé le plus tôt possible.

GROUPE FERMÉ

Vous êtes inscrit jusqu'à la fin de la session.

• AUTOGESTION DE L'ANXIÉTÉ (Gratuit)
Cet atelier vous aidera à mieux comprendre votre anxiété et vous outillera afin qu'elle ait moins d'emprise sur votre vie et vos décisions. Vous devez être présent(e)s à toutes les rencontres, qui se termineront en janvier 2027.
Date: Tous les mercredis
Heure: 13h15 à 15h15
Local: À l'étage

• CRÉATION ARTISTIQUE (Coût 1$ par projet)
Un atelier créatif, convivial et relaxant où la perle prend toutes ses formes : bijoux sur mesure, décorations et objets du quotidien.
Date: Tous les mercredis
Heure: 13h à 15h30
Local: Rez-de-chaussée

• PEINTURE (Achat de toile entre 4$ et 6$)
Venez apprendre des techniques de peinture acrylique sur toile avec Sabine.
Date: Mardi 3 et 10 novembre
Heure: 13h à 15h
Local: À l'étage

Pour les groupes fermés, notez qu'après plusieurs absences consécutives, votre place sera remise à la prochaine personne en liste d'attente