

Calendrier des activités du mois de
janvier 2025
au Centre Rayons de Femmes

À tous les jours, bénéficiez de votre milieu de vie et des activités libres!

Inscription aux activités obligatoire : par téléphone au 450 437-0890,
par courriel à l'adresse info@crdf.ca ou sur notre site web www.crdf.ca/inscription-ateliers/

Lundi le 13 Janvier

Journée d'équipe :
Le Centre est fermé.

Mardi le 14 Janvier

**Passez au Centre
entre 9h et 16h**
Activités libres!

Mercredi le 15 Janvier

**Passez au Centre
entre 9h et 16h**
Activités libres!

Jeudi le 16 Janvier

13h à 15h30 : **De mailles
en aiguilles**, espace tricot
chaleureux (Salon Zen)

13h à 15h30 : **Jeux de société**,
jeux de cartes et casse-tête en groupe
(Salle d'art)

Lundi le 20 Janvier

13h30 à 15h : **Ballado Arcand :**
La nuit où j'ai failli mourir suivi
d'une discussion avec l'équipe.
(Salle L'Amicale)

Mardi le 21 Janvier

9h à 12h :
Atelier Initiation à Internet
(Salle L'Amicale)

Mercredi le 22 Janvier

13h à 14h :
**Mise en forme
douce et adaptée**
(Salle L'Amicale)

Jeudi le 23 Janvier

13h à 15h30 : **De mailles
en aiguilles**, espace tricot
chaleureux (Salon Zen)

13h à 15h30 : **Jeux de société**,
jeux de cartes et casse-tête en groupe
(Salle d'art)

Lundi le 27 Janvier

13h30 à 15h :
Écriture expressive (Salle d'art)
19h à 20h30 : **UNIES**
Activités intergénérationnelles
12 ans et plus

Mardi le 28 Janvier

12 à 13h :
Danse Groove :
Danse de la joie
(Salle L'Amicale)

Mercredi le 29 Janvier

13h à 14h :
**Mise en forme
douce et adaptée**
(Salle L'Amicale)

Jeudi le 30 Janvier

13h à 15h30 : **De mailles
en aiguilles**, espace tricot
chaleureux (Salon Zen)

13h à 15h30 : **Jeux de société**,
jeux de cartes et casse-tête en groupe
(Salle d'art)

Nouveauté ce mois-ci !

Vous avez peut-être aperçu le projet UNIES du 27 janvier. Si vous désirez en savoir plus, n'hésitez pas à demander des informations à Diane, notre coordonatrice, par téléphone ou au Centre. Vous pouvez aussi en parler aux femmes qui vous entourent !



Calendrier des activités du mois de février 2025



Centre Rayons
de *Femmes*
Thérèse-De Blainville

À tous les jours, bénéficiez de votre milieu de vie et des activités libres!

Inscription aux activités obligatoire : par téléphone au 450 437-0890,
par courriel à l'adresse info@crdf.ca ou sur notre site web www.crdf.ca/inscription-ateliers/

Semaine de prévention du suicide du 2 au 8 février 2025.

Lundi le 3 février

Journée d'équipe :

Le Centre est fermé de jour.

19h à 20h30 : **UNIES**

Activités intergénérationnelles
12 ans et plus

Mardi le 4 février

12 à 13h : **Danse Groove**

Danse de la joie (Salle L'Amicale)

Mercredi le 5 février

13h à 14h : **Mise en forme**

douce et adaptée (Salle L'Amicale)

Jeudi le 6 février

9h30 à 12h : **Journal créatif** (Salon d'art)

13h à 15h30 : **De mailles en aiguilles**, espace tricot chaleureux (Salon Zen)

13h30 à 14h30 : **Studio d'enregistrement**
Paroles de femmes (Salle L'Amicale)

Lundi le 10 février

13h30 à 15h : **Écriture expressive**
(Salle d'art)

19h à 20h30 : **UNIES**
Activités intergénérationnelles
12 ans et plus

Mardi le 11 février

12 à 13h : **Danse Groove**
Danse de la joie (Salle L'Amicale)

13h30 à 15h : **Sensibilisation au vieillissement** normal et au début de troubles neurocognitifs avec le Réseau des Éclaireurs du CISSSL (Salle L'Amicale)

Mercredi le 12 février

Joyeuse St-Valentin!

11h30 à 13h : **Dîner partage**
« potluck » en pyjama

13h à 14h : **Mise en forme**
douce et adaptée (Salle L'Amicale)

Jeudi le 13 février

13h à 15h30 : **De mailles en aiguilles**, espace tricot chaleureux (Salon Zen)

13h à 15h30 : **Jeux de société**, jeux de cartes et casse-tête en groupe (Salle d'art)

Lundi le 17 février

13h30 à 15h : **Écriture expressive**
(Salle d'art)

19h à 20h30 : **UNIES**
Activités intergénérationnelles
12 ans et plus

Mardi le 18 février

12 à 13h : **Danse Groove**
Danse de la joie (Salle L'Amicale)

13h30 à 15h : **Visionnement du documentaire** Drogues du viol suivi d'une discussion avec l'équipe (Salle L'Amicale)

Mercredi le 19 février

13h à 14h :
Mise en forme
douce et adaptée
(Salle L'Amicale)

Jeudi le 20 février

13h à 15h30 : **De mailles en aiguilles**, espace tricot chaleureux (Salon Zen)

13h à 15h30 : **Jeux de société**, jeux de cartes et casse-tête en groupe (Salle d'art)

Lundi le 24 février

13h30 à 15h : **Écriture expressive**
(Salle d'art)

19h à 20h30 : **UNIES**
Activités intergénérationnelles
12 ans et plus

Mardi le 25 février

12 à 13h : **Danse Groove**
Danse de la joie (Salle L'Amicale)

13h30 à 15h : **Club de TROC**
et causerie (Salle Zen)

Mercredi le 26 février

13h à 14h :
Mise en forme
douce et adaptée
(Salle L'Amicale)

Jeudi le 27 février

13h à 15h30 : **De mailles en aiguilles**, espace tricot chaleureux (Salon Zen)

13h à 15h30 : **Jeux de société**, jeux de cartes et casse-tête en groupe (Salle d'art)

Calendrier des activités du mois de
mars 2025
au Centre Rayons de Femmes



À tous les jours, bénéficiez de votre milieu de vie et des activités libres!

Inscription aux activités obligatoire : par téléphone au 450 437-0890,
par courriel à l'adresse info@crdf.ca ou sur notre site web www.crdf.ca/inscription-ateliers/

Semaine du 3 au 6 mars : Programme sécurité personnelle.

Lundi le 3 mars

Journée d'équipe :

Le Centre est fermé de jour.

19h à 20h30 : **UNIES**
Activités intergénérationnelles
12 ans et plus

Mardi le 4 mars

12 à 13h : **Danse Groove**
Danse de la joie (Salle L'Amicale)

13h30 à 15h : **Conférence :**
Femmes purgeant sentence au fédéral
(Salle L'Amicale)

Mercredi le 5 mars

10h à 11h30 : **Visite agent**
de liaison (police)
(Salle L'Amicale)

13h à 14h : **Mise en forme**
douce et adaptée (Salle L'Amicale)

Jeudi le 6 mars

9h à 11h : **Cours d'auto-défense**
(Salle L'Amicale)

13h30 à 14h30 :
Studio d'enregistrement
Paroles de femmes (Salle L'Amicale)

13h à 15h30 : **De mailles en aiguilles**,
espace tricot chaleureux (Salon Zen)

Samedi 8 mars Journée internationale des droits des femmes.

Lundi le 10 mars

13h30 à 15h : **Écriture**
expressive (Salle d'art)

19h à 20h30 : **UNIES**
Activités intergénérationnelles
12 ans et plus

Mardi le 11 mars

12 à 13h : **Danse Groove**
Danse de la joie (Salle L'Amicale)

Mercredi le 12 mars

13h à 14h : **Mise en forme**
douce et adaptée
(Salle L'Amicale)

Jeudi le 13 mars

9h30 à 12h : **Journal créatif**
(Salon d'art)

13h à 15h30 : **De mailles en aiguilles**,
espace tricot chaleureux (Salon Zen)

13h à 15h30 : **Jeux de société**,
jeux de cartes et casse-tête en groupe
(Salle d'art)

Lundi le 17 mars

13h30 à 15h : **Écriture**
expressive (Salle d'art)

19h à 20h30 : **UNIES**
Activités intergénérationnelles
12 ans et plus

Mardi le 18 mars

12 à 13h : **Danse Groove**
Danse de la joie (Salle L'Amicale)

13h30 à 15h : **Visionnement**
d'un documentaire suivi d'une
discussion avec l'équipe
(Salle L'Amicale)

Mercredi le 19 mars

13h à 14h : **Mise en forme**
douce et adaptée
(Salle L'Amicale)

Jeudi le 20 mars

13h à 15h30 : **De mailles**
en aiguilles, espace tricot
chaleureux (Salon Zen)

13h à 15h30 : **Jeux de société**,
jeux de cartes et casse-tête en groupe
(Salle d'art)

Lundi le 24 mars

13h30 à 15h : **Écriture**
expressive (Salle d'art)

19h à 20h30 : **UNIES**
Activités intergénérationnelles
12 ans et plus

Mardi le 25 mars

12 à 13h : **Danse Groove**
Danse de la joie (Salle L'Amicale)

13h30 à 15h : **Club de TROC**
et causerie (Salle Zen)

Mercredi le 26 mars

13h à 14h : **Mise en forme**
douce et adaptée
(Salle L'Amicale)

Jeudi le 27 mars

13h à 15h30 : **De mailles**
en aiguilles, espace tricot
chaleureux (Salon Zen)

13h à 15h30 : **Jeux de société**,
jeux de cartes et casse-tête en groupe
(Salle d'art)