



Calendrier de la semaine du 5 au 11 mai au Centre Rayons de Femmes

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/

Le 1er mai : Congé férié : Journée des travailleurs en OSBL, le Centre est fermé.
La semaine de la santé mentale est du 5 au 11 mai 2025.

LUNDI LE 5 MAI

Journée d'équipe, le Centre est fermé.

MARDI LE 6 MAI

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

13h30 à 15h30 : Protégez-vous contre la fraude et les arnaques en ligne avec l'ACEF (Salle Zen)

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

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

Notes :

Pour la danse Groove, apportez votre bouteille d'eau et souliers d'intérieur.

Pour l'activité de jeux de société, apportez vos jeux.

MERCREDI LE 7 MAI

13h à 14h : Méditation sur l'ouverture du cœur
(Salle L'Amicale)

18h30 à 20h30 : UNIES - Activités intergénérationnelles 12 ans et plus

JEUDI LE 8 MAI

10h à 11h30 : Comité 30 ans

13h30 à 15h : Atelier - La bienveillance spontanée au quotidien avec le réseau d'éclaireurs du CISSL (Salle d'art)

Notes :

Lundi prochain, nous vous invitons à participer au club d'écriture libre de 13h30 à 15h.



Calendrier de la semaine du 12 au 15 mai au Centre Rayons de Femmes

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 12 MAI

13h30 à 15h : Club d'écriture libre (Salle d'art)

14h à 14h30 : Club de marche La belle promeneuse 2 km

MARDI LE 13 MAI

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

13h30 à 16h : Journal créatif : Les bienfaits de mai (Salle d'art)

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

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

Notes :

Pour la danse Groove,
apportez votre bouteille d'eau
et souliers d'intérieur.

Pour l'activité de jeux
de société, apportez vos jeux.

MERCREDI LE 14 MAI

13h à 14h : Méditation sur l'ouverture du cœur
(Salle L'Amicale)

18h30 à 20h30 : UNIES - Activités
intergénérationnelles 12 ans et plus

JEUDI LE 15 MAI

13h30 à 15h : Cours de boxe (Salle L'Amicale)

Notes :

Apportez votre bouteille d'eau
et une serviette.



Lundi prochain, 19 mai, le Centre sera fermé en raison de la Journée nationale des patriotes.



Calendrier de la semaine du 19 au 22 mai au Centre Rayons de Femmes

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 19 MAI

Journée nationale des patriotes, le Centre est fermé.

MARDI LE 20 MAI

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

14h à 16h : La grande corvée du printemps :
Aménagement de la terrasse. Prix de présence

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

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

Notes :

Pour la danse Groove,
apportez votre bouteille d'eau
et souliers d'intérieur.

Pour l'activité de jeux
de société, apportez vos jeux.

MERCREDI LE 21 MAI

13h à 14h : Méditation sur l'ouverture du cœur
(Salle L'Amicale)

18h30 à 20h30 : UNIES - Activités
intergénérationnelles 12 ans et plus

JEUDI LE 22 MAI

11h30 à 13h : Dîner reconnaissance réservé à
nos membres bénévoles.

Notes :

Lundi prochain, nous vous
invitons à participer au club
d'écriture libre, de 13h30 à 15h.

De 14h à 14h30, vous pourrez aussi
participer à notre club de marche,
La belle promeneuse 2 km.



Calendrier de la semaine du 26 au 29 mai au Centre Rayons de Femmes

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 26 MAI

13h30 à 15h : Club d'écriture libre (Salle d'art)

14h à 14h30 : Club de marche La belle promeneuse 2 km

MARDI LE 27 MAI

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

13h30 à 16h : 30 e anniversaire du Centre : Création
d'une oeuvre collective (Salle d'art)

13h à 15h30 : Jeux de société, jeux de cartes et casse-tête
en groupe (Salon Zen)

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

Notes :

Pour la danse Groove,
apportez votre bouteille d'eau
et souliers d'intérieur.

Pour l'activité de jeux
de société, apportez vos jeux.



MERCREDI LE 28 MAI

13h à 14h : Méditation sur l'ouverture du cœur
(Salle L'Amicale)

18h30 à 20h30 : Atelier et échange - Parce que c'est mon
corps, j'ai le droit de décider! La position pro-choix versus
anti-choix

JEUDI LE 29 MAI

13h30 à 15h30 : Pour un parfait moment
de bonheur avec Lily et son chien

Notes :

Lundi prochain, 2 juin, le
Centre sera fermé pour notre
journée d'équipe.



Centre Rayons
de Femmes
Thérèse-De Blainville