

Calendrier des activités du mois de mai 2026 au Centre Rayons de Femmes

Inscription aux activités obligatoire. Les inscriptions par téléphone au 450 437-0890, en présentiel ou sur notre site internet se font **les lundis seulement**. Lorsque vous nous contacterez, veuillez nous indiquer toutes les dates auxquelles vous serez présentes.

1^{er} mai : Journée internationale des travailleurs et travailleuses

Lundi le 4 mai

10h à 12h : Atelier de couture avec notre bénévole

13h à 16h :
Couture LIBRE



Mardi le 5 mai

12h à 13h : Danse active avec l'équipe (Salle L'Amicale) **APPORTEZ VOTRE BOUTEILLE D'EAU ET SOULIERS D'INTÉRIEUR**

17h à 19h : Club de lecture – Violence faites aux femmes

Mercredi le 6 mai

13h à 15h : Atelier Bien-être corps et esprit avec Simone (Salle l'Amicale)

18h à 20h : UNIES – Activités intergénérationnelles : Cuisine rencontre – Solidarité entre femmes

Jeudi le 7 mai

Centre fermé
Réunion d'équipe

Lundi le 11 mai

10h à 12h : Atelier de couture avec notre bénévole

13h à 16h :
Couture LIBRE

Mardi le 12 mai

12h à 13h : Danse active avec l'équipe (Salle L'Amicale) **APPORTEZ VOTRE BOUTEILLE D'EAU ET SOULIERS D'INTÉRIEUR**

17h à 19h : Club de lecture – Violence faites aux femmes

Mercredi le 13 mai

13h à 15h : Atelier Bien-être corps et esprit avec Simone (Salle l'Amicale)

18h à 20h : UNIES - Activités intergénérationnelles : **TRICOT AVEC NOTRE BÉNÉVOLE VÉRONIQUE**

Jeudi le 14 mai

10h30 à 12h : Pause douceur : Faire de sa colère une alliée

13h30 à 15h : Atelier d'art : **CRÉATIVES ENSEMBLE** Napperons pour le centre

Lundi le 18 mai

Centre fermé
Journée nationale des Patriotes

Mardi le 19 mai

9h30 : Conseil d'administration

12h à 13h : Danse active avec l'équipe (Salle L'Amicale) **APPORTEZ VOTRE BOUTEILLE D'EAU ET SOULIERS D'INTÉRIEUR**

17h à 19h : Club de lecture – Violence faites aux femmes

Mercredi le 20 mai

13h à 15h : Atelier Bien-être corps et esprit avec Simone (Salle l'Amicale)

18h à 20h : UNIES - Activités intergénérationnelles - Atelier d'art – Expression de soi : Portfolio créatif personnel

Jeudi le 21 mai

10h30 à 12h : Pause douceur : Le deuil sans tabou

13h30 à 15h : Atelier d'art : **CRÉATIVES ENSEMBLE** Napperons pour le centre

Lundi le 25 mai

10h à 12h : Atelier de couture avec notre bénévole

13h à 16h :
Couture LIBRE

Mardi le 26 mai

12h à 13h : Danse active avec l'équipe (Salle L'Amicale) **APPORTEZ VOTRE BOUTEILLE D'EAU ET SOULIERS D'INTÉRIEUR**

17h à 19h : Club de lecture – Relations interpersonnelles : Présentation par Josée Galarnau, auteure du livre **ASSIS DEBOUT COUCHÉ**



Mercredi le 27 mai

13h à 15h : Atelier Bien-être corps et esprit avec Simone (Salle l'Amicale)

18h à 20h : UNIES - Activités intergénérationnelles : **TRICOT AVEC NOTRE BÉNÉVOLE VÉRONIQUE**

Jeudi le 28 mai

10h30 à 12h : Pause douceur : Sommeil et sérénité

13h30 à 15h : Atelier d'art : **CRÉATIVES ENSEMBLE** Napperons pour le centre

Nouvel horaire ! Lundi : 10h à 17h - Mardi : 10h à 20h - Mercredi : 10h à 20h et jeudi : 10h à 17h