

Calendrier des activités du mois d'août 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.

Lundi le 3 août

Venez nous voir!
Le Centre est ouvert!

Mardi le 4 août

Venez nous voir!
Le Centre est ouvert!

Mercredi le 5 août

Venez nous voir!
Le Centre est ouvert!

Jeudi le 6 août

Centre fermé
Réunion d'équipe

Lundi le 10 août

13h à 16h :
Atelier de couture avec notre bénévole

Mardi le 11 août

Venez nous voir!
Le Centre est ouvert!
17h à 19h : Club de lecture – Sexualité au féminin

Mercredi le 12 août

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 13 août

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

Lundi le 17 août

13h à 16h :
Atelier de couture avec notre bénévole

Mardi le 18 août

Venez nous voir!
Le Centre est ouvert!
17h à 19h : Club de lecture – Sexualité au féminin

Mercredi le 19 août

13h à 15h : Atelier Bien-être corps et esprit avec Simone (Salle l'Amicale)
18h à 20h : UNIES - Activités intergénérationnelles - Cuisine rencontre - Édition Parle Parle Jase Jase (le jeu)

Jeudi le 20 août

10h30 à 12h : Pause douceur : le vide après la séparation

Lundi le 24 août

13h à 16h :
Atelier de couture avec notre bénévole

Mardi le 25 août

Venez nous voir!
Le Centre est ouvert!
17h à 19h : Club de lecture – Sexualité au féminin

Mercredi le 26 août

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 27 août

10h30 à 12h : Pause douceur : anxiété et techniques d'ancrage

Lundi le 31 août

13h à 16h :
Atelier de couture avec notre bénévole



Avant notre retour, nous aimerions que vous remplissiez le sondage disponible sur notre site internet.

Pour y accéder, allez sur crdf.com et vous trouverez un bouton sondage sur la page d'accueil.

Sondage papier disponible au Centre.

Aussi disponible à partir de ce code QR.