

Calendrier des activités du mois d'octobre 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.

Jeudi le 1^{ER} octobre

Centre fermé - Réunion d'équipe

Lundi le 5 octobre

13h30 à 15h :

Atelier d'écriture
Être femme –
Un pouvoir

Mardi le 6 octobre

**Centre ouvert jusqu'à 17h,
passez au Centre!**



Mercredi le 7 octobre

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 8 octobre

10h30 à 12h : Pause douceur :

Confiance en soi

17h à 19h : Ciné-Femme -
Ne t'inquiète pas chérie

Lundi le 12 octobre

**Centre fermé -
Action de Grâce**



Mardi le 13 octobre

**Centre ouvert jusqu'à 17h,
passez au Centre!**



Mercredi le 14 octobre

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

18h à 20h : UNIES -
Activités intergénérationnelles -
Atelier surprise!

Jeudi le 15 octobre

10h30 à 12h : Pause douceur :
Trouver l'équilibre

13h30 à 15h : Ateliers par
les Éclaireurs : Gestion des
interactions difficiles

Lundi le 19 octobre

13h30 à 15h :

Atelier d'écriture :
La pige des
émotions

Mardi le 20 octobre

9h30 à 12h : Rencontre du CA

14h à 16h : Atelier
« Habiter en sécurité » par Marie-Ève Desroches et Esther Dubé,
chercheuses sur les violences sexuelles
vécues en contexte de logement

**Centre ouvert jusqu'à 17h,
passez au Centre!**



Mercredi le 21 octobre

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 22 octobre

**Centre fermé -
Journée de reconnaissance
de l'action
communautaire
autonome**



Lundi le 26 octobre

13h30 à 15h :

Atelier d'écriture :
Je m'estime

Mardi le 27 octobre

**Centre ouvert jusqu'à 17h,
passez au Centre!**

Mercredi le 28 octobre

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

18h à 20h : UNIES -
Activités intergénérationnelles -
Party d'Halloween



Jeudi le 29 octobre

10h30 à 12h : Pause douceur :
Nutrition et troubles
alimentaires