Calendrier des activités du mois de novembre 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 2 novembre

13h30 à 15h :
Atelier d'écriture :
Une image vaut
milles mots

Mardi le 3 novembre

17h à 19h : Club de lecture –
Résistance féminine

Mercredi le 4 novembre

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 5 novembre

Centre fermé
Réunion d'équipe

Lundi le 9 novembre

13h30 à 15h :
Atelier d'écriture :
Souvenirs
d'enfance

Mardi le 10 novembre

13h30 à 15h : Atelier par les Éclaireurs : Mieux vivre avec le stress/prendre soin de soi et des autres

17h à 19h : Club de lecture – Résistance féminine

Mercredi le 11 novembre

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

18h à 20h : UNIES - Activités intergénérationnelles : Reconnexion au calme par le mouvement avec Gabrielle Cloutier

Jeudi le 12 novembre

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

17h à 19h : Ciné-Femme :
Les suffragettes



Lundi le 16 novembre

13h30 à 15h :
Atelier d'écriture :
Déconstruire
mes peurs

Mardi le 17 novembre

9h30 : Conseil d'administration

17h à 19h : Club de lecture –
Résistance féminine

Mercredi le 18 novembre

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 19 novembre

10h30 à 12h : Pause douceur :
Les trois centres du bonheur

Du 25 novembre au 6 décembre : 12 jours d'action contre les violences faites aux femmes

Lundi le 23 novembre

13h30 à 15h :
Atelier d'écriture :
Ces paroles qui
nous parlent

Mardi le 24 novembre

17h à 19h : Club de lecture –
Résistance féminine



Mercredi le 25 novembre

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

18h à 20h : UNIES -
Activités intergénérationnelles :
Atelier d'art – Force de la femme

Jeudi le 26 novembre

10h30 à 12h :
Pause douceur

Lundi le 30 novembre

13h30 à 15h :
Atelier d'écriture :
Messages
d'espoir

Ressources :

SOS violence conjugale : téléphone: 1 800 363-9010 (24/7) et texto: 438 601-1211 (24/7)

Info-aide violence sexuelle : téléphone: 1 888 933-9007 (24/7)

Tel-jeunes (12-17 ans) : téléphone: 1 800 263-2266 (24/7) et texto: 1 866 811-4811

Le Mitan (Aide et hébergement pour les femmes et enfants victimes de violence conjugale) : téléphone: 450 435-3651

CALACS L'Ancrage (Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel) : Téléphone: 450-565-6231