

HISTORY

Projet P.A.L. Inc., a non-profit alternative resource in mental health was established in 1975 by a group of ex-psychiatric patients and mental health workers. Projet P.A.L.'s original mandate was to help solve housing problems encountered by ex-psychiatric patients in the South-West area of Montreal.

P.A.L. has developed into a vital community centre with a membership of over 300 and offers a wide variety of programs and activities. In keeping with an alternative philosophy, members of P.A.L. help organize and take part in activities and form the majority of elected representatives on the Board of Directors. The voice of P.A.L. members also can be heard through the *Members' Assembly*. Regular Members' Assemblies ensure that the opinions of members are brought back to the Board of Directors.

P.A.L. receives funding from a variety of sources including the *Quebec Regional Board of Health and Social Services* and *Centraide*.

P.A.L.'s OBJECTIVES

To remain flexible by keeping in mind that each person is unique with his/her own specific needs. The individual should decide on the necessary steps for his/her own reintegration into society.

To help members ensure that their rights as citizens are being maintained, and to empower members to defend their own rights.

To share information with members about health and social services network in the area through a program of referral and follow-up so that already existing services can be used to the maximum.

To sensitize the community about the difficulties encountered by people with mental health problems.

DAY, EVENING & WEEKEND

These programs include the Social Club, Members' Assemblies, outings, group activities, adult education courses, therapeutic measures work alternative, community meals, sports, dances, listening & referral, etc.

DEFENSE OF RIGHTS & ADVOCACY

One aspect of P.A.L.'s Defense of Rights Program consists of individual information in rights & recourses. We also offer aid & accompaniment when necessary, and access to a documentation center.

Another aspect is the Collective Defense of Rights, which offers group training in rights & recourses. At P.A.L., we assume a leadership role in collective & political lobbying actions.

HOUSING

Our housing service includes the C.A.P. House (*Carrefour Autonomie P.A.L.*). C.A.P. is a transition house that offers residents the opportunity to develop their skills so they can live autonomously in the community. We also offer supervised apartments; contact us for availability!

Along with other community groups, P.A.L. is active in group pressure tactics to promote social housing.

SPECIAL EVENTS

Several special events take place throughout the year including sugaring-off parties, corn roasts, Christmas and Halloween parties, etc.

HOURS *

Monday	1:00 – 9:00 pm
Tuesday	1:00 – 9:00 pm
Wednesday	1:00 – 9:00 pm
Thursday	1:00 – 4:30 pm
Friday	9:00 – 4:30 pm
<i>Closed between 12:00 and 1:00 Mon. - Fri.</i>	
Saturday	1:00 – 9:00 pm
Sunday	1:00 – 9:00 pm

* Subject to change depending on season and funding. Phone for more information.



ORGANISME COMMUNAUTAIRE

RESSOURCE ALTERNATIVE
EN SANTÉ MENTALE

Projet P.A.L.

861, DE L'ÉGLISE
VERDUN (Québec)
H4G 2N3

Téléphone : (514) 767-4701
Télécopieur : (514) 767-5304
Courriel : projet.pal@rocler.qc.ca

www.projetpal.com

HISTORIQUE

Le Projet P.A.L. inc., ressource alternative en santé mentale sans but lucratif, a été mis sur pied en 1975 par un groupe d'ex-patients psychiatriques et d'intervenants en santé mentale. Le mandat initial du Projet P.A.L. était d'aider à résoudre les problèmes d'hébergement auxquels étaient confrontés les ex-patients psychiatriques du sud-ouest de Montréal.

Depuis, P.A.L. est devenu un centre communautaire essentiel, desservant plus de 300 membres auxquels il offre un large éventail d'activités et de services. Tout en respectant une philosophie alternative, les membres de P.A.L. aident à la planification, participent aux activités et forment la majorité des représentants élus au sein du conseil d'administration. De plus, ils peuvent exprimer leurs points de vue lors des *assemblées des membres*. La tenue régulière de ces assemblées permet un lien constant entre le conseil d'administration et les membres qu'ils représentent.

Le financement de P.A.L. provient de différentes sources dont l'*Agence des Services sociaux et de Santé et Centraide*.

OBJECTIFS DE P.A.L.

Demeurer flexible en tenant compte du fait que chaque personne est unique et qu'elle a des besoins qui lui sont propres. La personne doit elle-même déterminer les étapes à franchir pour sa réintégration dans la société.

Aider les membres à s'assurer que leurs droits en tant que citoyens sont respectés et les habiliter à défendre eux-mêmes ces droits.

Partager avec les membres les informations touchant le réseau de la santé et des services sociaux de la région par le biais d'un service de référence et de suivi qui maximise l'utilisation des services existants.

Sensibiliser la communauté aux difficultés rencontrées par les personnes ayant des problèmes de santé mentale.

JOUR, SOIR & FIN DE SEMAINE

Ces programmes comprennent le club social, l'assemblée des membres, les sorties, les activités de groupe, les cours de l'éducation aux adultes, les mesures thérapeutiques d'emploi, les repas communautaires, les sports, les danses, le service d'écoute et de références, etc.

DÉFENSE DES DROITS & PLAIDOYER

Le volet individuel de ce service offre l'information sur les droits & recours, l'aide & l'accompagnement individuel au besoin et un centre de documentation.

Le volet collectif offre, quant à lui, la formation sur les droits & recours. Il assume également le leadership dans des actions collectives et des tactiques de groupe de pression.

HÉBERGEMENT

Le volet service comprend la maison de transition « *Carrefour Autonomie P.A.L.* » ou *C.A.P.*, qui offre un programme d'apprentissage à la vie autonome; de plus, des appartements partagés sont aussi offerts en location, selon les disponibilités.

Le volet lobbying consiste en une participation très active au sein de groupes de pression pour favoriser le développement du logement social.

ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX

Nous organisons des événements spéciaux tout au cours de l'année tels que sortie à la cabane à sucre, épluchette de blé d'Inde, les fêtes de Noël et d'Halloween, etc.

HEURES D'OUVERTURE *

Lundi	13 à 21 h 00
Mardi	13 à 21 h 00
Mercredi	13 à 21 h 00
Jeudi	13 à 16 h 30
Vendredi	13 à 16 h 30
Fermé entre 12 h 00 et 13 h 00 Lun. - Ven.	
Samedi	13 à 21 h 00
Dimanche	13 à 21 h 00

* Sujet à changement selon la saison et le financement. Appelez pour plus d'information.



COMMUNITY ORGANIZATION

ALTERNATIVE RESOURCE IN MENTAL HEALTH

Projet P.A.L.

861, DE L'ÉGLISE
VERDUN (Quebec)
H4G 2N3

Telephone : (514) 767-4701

Fax : (514) 767-5304

E-mail : projet.pal@rocler.qc.ca

www.projetpal.com