




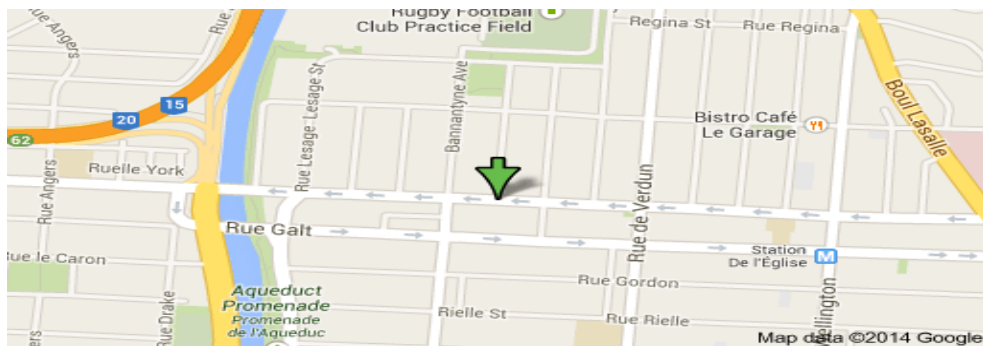


PRENEZ NOTE QUE LES AUTRES SERVICES DE P.A.L. SONT DISPONIBLES
DU LUNDI AU VENDREDI DE 9h00 À 16h30 SUR RENDEZ-VOUS

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI |
|--|---|--|---|---|
| THÈME: Mesures thérapeutiques  <p>2</p> <p>1:00 Préparation de collations 2:00 Café des membres</p> | THÈME: Discussion & Action  <p>3</p> <p>11:30 Ouverture du drop-in 12:00 Repas communautaire 1:30 Session d'info sur les Entendeurs de voix *Voir verso pour détails* 3:30 Noms pour le ménage</p> | THÈME: Soutien en santé mentale  <p>4</p> <p>1:00 drop-in 1:30 Groupe de discussion en santé mentale Thème: Passer à autre chose</p> | THÈME: Expression créative  <p>5</p> <p>11:30 drop-in 12:00 Repas communautaire 1:30 Activité de groupe: Peindre les tasses du Drop-In *Voir verso pour détails*</p> | THÈME: Vendredi loisirs  <p>6</p> <p>11:30 Brunch *le brunch est un repas plus léger* 1:30 Activité de groupe: Faites votre propre pizza *inscription obligatoire*</p> |
| <p>9</p> <p>1:00 Préparation de collations 2:00 Café des membres & Renouvellement des cartes de membre *Voir verso pour détails*</p> | <p>10</p> <p>11:30 Ouverture du drop-in 12:00 Repas communautaire 1:30 Atelier de Revenu Canada *Voir verso pour détails*</p> | <p>11</p> <p>1:00 Ouverture du drop-in 1:30 Méditation et mouvement *Voir verso pour détails*</p> | <p>12</p> <p>11:30 Ouverture du drop-in 12:00 Repas communautaire 1:30 Pratique de la chorale *Drop-in ouvert à tous*</p> | <p>13</p> <p>11:30 Brunch *le brunch est un repas plus léger* 1:30 Activité de groupe: Aérobie avec danse latine</p> |
| <p>16</p> <p>1:00 Préparation de collations 2:00 Café des membres & Renouvellement des cartes de membre *Voir verso pour détails**</p> | <p>17</p> <p>11:30 Ouverture du drop-in 12:00 Repas communautaire 1:30 Atelier avec les animaux</p> | <p>18</p> <p>1:00 Ouverture du drop-in 1:30 Groupe de discussion en santé mentale Thème: Quiz de personnalité</p> | <p>19</p> <p>11:30 Ouverture du drop-in 12:00 Repas communautaire 1:30 Comité journal</p> | <p>20</p> <p>11:30 Brunch *le brunch est un repas plus léger* 1:30 Sortie: Quilles *nous vous encourageons à vous inscrire à l'avance*</p> |
| <p>23</p> <p>1:00 Préparation de collations 2:00 Café des membres & 2:30 Orientation des nouveaux membres</p> | <p>24</p> <p>11:30 Ouverture du drop-in 12:00 Repas Communautaire *Célébration des anniversaires* 1:30 Rencontre de comité: Améliorer la vie associative de PAL *Voir verso pour détails*</p> | <p>25</p> <p>1:00 Ouverture du drop-in 1:30 Groupe de discussion en santé mentale Thème: Perte d'autonomie</p> | <p>26</p> <p>11:30 Ouverture du drop-in 12:00 Repas communautaire *gratuit pour membres* 1:30 Pratique de la chorale *Drop-in ouvert à tous*</p> | <p>27</p> <p>PAL FERMÉ Journée d'étude des employés</p> |
| <p>30</p> <p>1:00 Préparation de collations 2:00 Café des membres *Voir verso pour détails*</p> | <p>31</p> <p>1:30 Ouverture du drop-in 12:00 Repas communautaire 1:30 Assemblée des membres</p> | <p>La date de la prochaine rencontre du Conseil d'administration sera affichée dans le drop-in *les membres sont les bienvenus pour la section non-confidentielle*</p> | | <p>Cliniques d'impôts gratuites en mars Impôts faits par des bénévoles formés Inscrivez-vous au drop-in <u>dès le 2 mars</u> Places limitées. Premier arrivé, premier servi!</p> |

Mars 2020

Calendrier des activités de PAL



C'est où au juste P.A.L.? 861 de l'Église, Verdun, QC H4G2N3

- 10 minutes à pied du métro de l'Église ou Verdun
- Autobus 108, jusqu'au coin de Bannantyne et de l'Église
- Autobus 107, jusqu'au coin de Verdun et de l'Église

Heures d'ouverture:

| | |
|----------|---------------|
| Lundi | 13h-16h30 |
| Mardi | 11h30 - 16h30 |
| Mercredi | 13h - 16h30 |
| Judi | 11h30 - 16h30 |
| Vendredi | 11h30 - 16h30 |

Pour plus d'informations, contactez-nous:

Téléphone: 514 767- 4701 # 227
Site Internet: www.projetpal.com
Courriel: info@projetpal.com

ACTIVITÉS SPÉCIALES

Session d'info sur les Entendeurs de voix: Mardi, le 3 mars à 13h30: Lucie Lalonde d'Impact, un autre organisme en santé mentale, nous parlera des groupes de soutien disponibles à Montréal pour les gens qui entendent des voix. Nous parlerons également de ce qui peut aider à gérer les voix.

Peindre les tasses du Drop-In: Jeudi le 5 mars à 13h30
Il est enfin temps de donner vie à nos tasses de café au Drop-In! Venez les peindre avec nous et découvrir vos talents d'artiste!

Renouvellement des cartes de membre: Les lundi 9 et 16 mars dès 14h À chaque année, les membres de PAL doivent renouveler leur adhésion. Voici l'occasion de le faire avec les intervenantes du drop-in.

Atelier: Revenu Canada et Service Canada: Mardi le 10 mars à 13h30 Revenu Canada et Service Canada répondront à vos questions sur les crédits d'impôt et les programmes offerts aux personnes handicapées, incluant la Sécurité de la vieillesse, le crédit d'impôt pour personnes handicapées et plus encore!

Méditation et mouvement: Mercredi le 11 mars à 13h30: Des mouvements doux sur une musique relaxante, pour vous aider à vous ressourcer. Venez rencontrer l'animatrice de ce nouvel atelier, Marie-Victoria! Nous vous encourageons à porter des vêtements confortables.

Rencontre du comité Améliorer la vie associative de PAL: Mardi, le 24 mars à 13h30 Vous avez des idées pour améliorer la vie associative? Venez les partager! Pour cette première rencontre, nous parlerons de l'histoire de la vie associative à PAL, de ce qui a bien marché dans le passé, et de ce qui pourrait être amélioré! Les membres et les intervenants sont les bienvenus!

La sortie à la Cabane à sucre sera le vendredi 3 avril
Les billets seront en vente
du 5 mars au 26 mars
Membres permanents: 8\$
Membres temporaires et communautaires: 10\$