

# AVRIL 2024

## LUNDI

1  
Inscription pour les activités et le repas de la semaine  
9h-16h30  
*Fermé*

8  
Inscription pour les activités et le repas de la semaine  
9h-16h30  
Brunch libre! 11h-12h 1\$  
Atelier d'écriture créative 13h30-15h30

15  
Inscription pour les activités et le repas de la semaine  
9h-16h30  
Brunch libre! 11h-12h 1\$

22  
Inscription pour les activités et le repas de la semaine  
9h-16h30  
Brunch libre! 11h-12h 1\$

29  
Inscription pour les activités et le repas de la semaine  
9h-16h30  
Brunch libre! 11h-12h 1\$  
Yoga sur chaise 15h15-16h15

## MARDI

2  
Les billets pour le café céramique sont disponibles aujourd'hui!

9

16  
Dernière journée pour acheter vos billets pour le café céramique!

23

30

## MERCREDI

3  
Chorale  
13h30-15h30

10  
Groupe de soutien en santé mentale assisté par animal  
14h-16h

17  
Chorale  
13h30-15h30

24  
*Fermé*

1  
*Fermé*

## JEUDI

4  
Repas 2\$  
12h-13h30

11  
Repas 2\$  
12h-13h30

18  
Café et céramique  
11h-15h 8\$

25  
Repas 2\$ 12h-13h30  
Orientation des nouveaux membres 13h30-15h30

2  
Repas 2\$  
12h-13h30

## VENDREDI

5  
Brunch libre! 11h-12h 1\$  
Acupuncture 13h-14h30

12  
Brunch libre! 11h-12h 1\$  
Acupuncture 13h-14h30

19  
Brunch libre! 11h-12h 1\$

26  
Brunch libre! 11h-12h 1\$  
Acupuncture 13h-14h30

3  
Brunch libre! 11h-12h 1\$  
Acupuncture 13h-14h30



**IMPORTANT**

**HEURES D'OUVERTURE**

Les membres qui arrivent avant l'heure indiquée sur le calendrier devront attendre à l'extérieur.

**INSCRIPTIONS**

Pour s'inscrire aux activités et aux repas de la semaine, il faudra laisser un message au poste 227 avec votre nom complet ainsi que les activités qui vous intéressent le lundi entre 9h-16h30. Aucun message en dehors de ces heures ne sera accepté. Il n'y aura plus d'appel de confirmation.

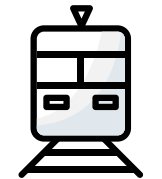
# Où est PAL?



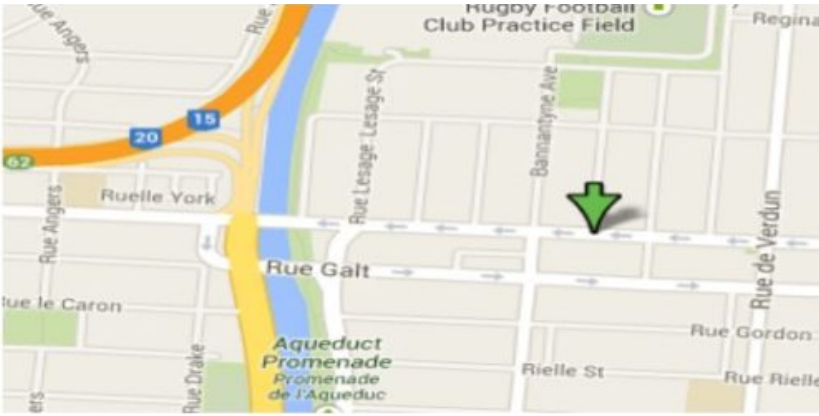
861 rue de l'Église  
Verdun, Quebec  
H4G 2N3

L'autobus 108 au coin de  
Bannantyne et rue de l'Église  
OU

L'autobus 107 au coin Verdun et  
rue de l'Église



10 minutes à pied des stations de  
métro Verdun et rue de l'Église



**Pour plus  
d'informations,  
contactez-nous:**



514-767-4701 ext. 227



[www.projetpal.com](http://www.projetpal.com)



[dropin@projetpal.com](mailto:dropin@projetpal.com)

## Avril 2024

### Activités

- **Brunch libre: Bonne nouvelle!** Maintenant on offre le brunch le lundi et le vendredi, deux fois par semaine. Le lundi, profitez d'une tasse de café, d'un repas léger de style continental et d'une conversation avec d'autres membres PAL. Le vendredi, vous aurez le plaisir de déguster un petit déjeuner chaud traditionnel. Venez vous réchauffer le coeur et profiter d'une conversation chaleureuse. Ces brunchs sont servis jusqu'à 13h. **Le coût du repas est de 1\$ par membre. Aucune inscription requise.**
- **Repas du jeudi:** Venez nous rejoindre pour un repas savoureux et nutritif à PAL! Un plat principal généreux, des accompagnements, une boisson froide et un dessert sont servis pour **2\$ par membre**, payable à la porte. **L'inscription est obligatoire et les places sont limitées.**
- **Groupe de soutien en santé mentale:** Découvrez des moyens axés sur les solutions pour gérer et améliorer votre santé mentale. N'oubliez pas qu'une fois par mois ce groupe est assisté par Happy le chien de thérapie. **Il n'y a aucun coût pour cette activité. L'inscription est obligatoire et les places sont limitées.**
- **Chorale:** Chantez de tout votre cœur! Même si vous n'avez jamais chanté ou que vous ne lisez pas de musique, ce n'est pas grave! Aucune expérience n'est nécessaire. Apportez simplement votre enthousiasme, votre voix et votre rire. **Il n'y a aucun coût pour cette activité. L'inscription est obligatoire et les places sont limitées.**
- **Acupuncture:** L'acupuncture est une pratique de bien-être alternative où de fines aiguilles stériles sont insérées sur vous. Chez PAL, une professionnelle qualifiée, vous guidera tout au long de cette procédure indolore et vous expliquera les avantages potentiels pour la santé, tel qu'un meilleur sommeil et une diminution du niveau de stress. Tous les membres sont invités à se joindre et à participer en fonction de leur niveau de confort. **Il n'y a aucun coût pour cette activité. L'inscription est obligatoire et les places sont limitées.**
- **Yoga sur chaise:** Le yoga sur chaise rend le mouvement plus accessible avec son rythme lent, ses postures et son travail de respiration. Joignez-vous à cette activité d'exercice et de relaxation pour votre bien être physique et psychologique! **L'inscription est obligatoire et les places sont limitées. La date d'inscription pour cette activité sera le lundi, 29 mars.**
- **Atelier d'écriture créative:** Dans cet atelier d'écriture créative axé sur la connexion, le jeu et l'innovation, les participants seront invités à participer à une série d'exercices visuels et écrits qui explorent les relations uniques avec la nature. Aucune expérience préalable en écriture ou en arts visuels n'est nécessaire.
- **Orientation pour les membres temporaires:** Si vous êtes un membre de PAL temporaire et souhaitez obtenir votre adhésion permanente, assistez à cette séance d'orientation. Vous découvrirez l'histoire et la philosophie de PAL et comment vous pouvez jouer un rôle actif dans l'organisation. **Il n'y a aucun coût pour cette activité. L'inscription est obligatoire et les places sont limitées.**
- **Café céramique :** Vous pouvez peindre des céramiques uniques, personnalisées et utiles dans la vie quotidienne au Café céramique. Il n'est pas nécessaire d'être expérimenté, VOUS ÊTES L'ARTISTE ! Nous allons profiter d'un bon repas tout en peignant nos pièces céramiques préférées. Nous nous rencontrerons au centre communautaire à 10h30 et nous rendrons au café en transport en commun. **Le coût de cette activité est de 8\$. L'inscription est obligatoire et les places sont limitées.**

**SVP ne pas venir au centre communautaire de PAL si vous présentez des symptômes de maladie.**  
**Si vous présentez des symptômes et que vous êtes inscrit à une activité, veuillez nous appeler pour annuler votre participation.**

# APRIL 2024

## MONDAY

1 Sign-up for activities and meals of the week 9am-4:30pm




8 Sign-up for activities and meals of the week 9am-4:30pm



Drop-in Brunch! 11am-12pm 1\$



CREATIVE WRITING WORKSHOP 1:30-3:30



15 Sign-up for activities and meals of the week 9am-4:30pm



Drop-in Brunch! 11am-12pm 1\$




22 Sign-up for activities and meals of the week 9am-4:30pm




Drop-in Brunch! 11am-12pm 1\$



29 Sign-up for activities and meals of the week 9am-4:30pm



Drop-in Brunch! 11am-12pm 1\$



Chair Yoga 3:15pm-4:15pm

## TUESDAY

2 Tickets for Ceramic café are available today!

9

16 Last day to buy your ticket for the Ceramic café!

23

30


## WEDNESDAY THURSDAY

3 **Choir**



1:30-3:30pm

10 Animal Assisted Mental Health Support Group



2PM-4PM



17 **Choir**



1:30-3:30pm


24



1




4 Meal 2\$



12pm-1:30pm

11 Meal 2\$




12pm-1:30pm

18 **Ceramic café** 8\$



11pm-3pm


25 Meal 2\$



12pm-1:30pm

New members orientation 1:30-3:30


2 Meal 2\$




12pm-1:30pm

## FRIDAY


5 Drop-in Brunch! 11am-12pm 1\$




Acupuncture 1pm-2:30pm



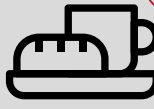
12 Drop-in Brunch! 11am-12pm 1\$




Acupuncture 1pm-2:30pm




19 Drop-in Brunch! 11h-12h 1\$




26 Drop-in Brunch! 11am-12pm 1\$




Acupuncture 1pm-2:30pm



3 Drop-in Brunch! 11am-12pm 1\$



Acupuncture 1pm-2:30pm




**IMPORTANT**

**OPENING HOURS**

Members arriving at the community center before the scheduled activity time must wait outside.

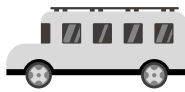
**SIGN-UP**

To sign-up to the activities and to the meals of the week, leave a message at the 227 extension including your full name and the activities you'd like to attend on Mondays between 9am-4:30pm. Messages left outside of this time frame will not be accepted. There will no longer be confirmation calls.

# Where is PAL?



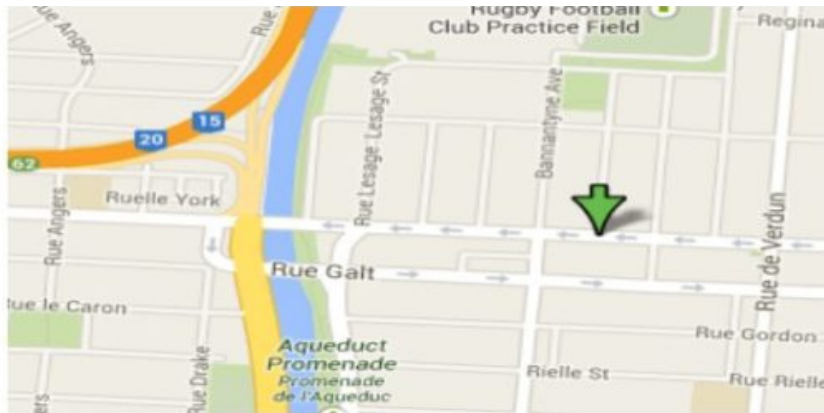
861 de l'Église  
Verdun, Quebec  
H4G 2N3



108 bus to the corner of  
Bannantyne and de l'Église  
OR  
107 bus to the corner of Verdun  
and de l'Église



A 10-minute walk from metro  
stations Verdun and de l'Église



For more information,  
you can contact us at:



514-767-4701 ext. 227



[www.projetpal.com](http://www.projetpal.com)



[dropin@projetpal.com](mailto:dropin@projetpal.com)

## April 2024

### Activities

- **Drop-in Brunch:** Good news! We are now offering the brunch Mondays and Friday, two times a week. On Monday, enjoy a cup of coffee, a light continental breakfast and conversation with fellow PAL members. On Friday, You will be able to enjoy a hot traditional breakfast. Come and warm your heart with a hot brunch and a friendly talk. . Theses brunches are served until 1 pm. The cost of the meal is **1\$ per member. No sign-up** is required.
- **Thursday Meals:** Come join us for a tasty and nutritious meal at PAL! A generous main course, side dishes, a cold beverage and dessert are served for **2\$ per member**, payable at the door. **Sign-up is required and places are limited.**
- **Mental Health Support Group:** Discover solution-focused ways to manage and improve your mental health. Don't forget that once a month this group is attended by Happy the therapy dog. **There is no cost for this activity. Sign-up is required and places are limited.**
- **Choir:** Sing your heart out! Even if you've never sung before or don't read music, that's okay! No experience is needed. Simply bring your enthusiasm, your voice and your laughter. There is **no cost** for this activity. **Sign-up is required and places are limited.**
- **Acupuncture:** Acupuncture is an alternative wellness practice where sterile needles are inserted in the body. At PAL, a trained professional will walk you through this painless procedure and explain the potential health benefits, from improved sleep and decreased stress levels. All members are welcome to join and participate according to their comfort levels. There is **no cost** for this activity. **Sign-up is required and places are limited.**
- **Chair Yoga:** Chair Yoga allows for accessible movement with it's slow rhythm, it's poses and it's breathing techniques. Join us to better your physical and mental well-being! There is no cost for this activity. **Sign-up is required and places are limited. Sign-up date for this activity is Monday, March 29th.**
- **Creative Writing Workshop:** This creative writing workshop focuses on connection, play and innovation. Members will be invited to participate in a series of visual and writing-based exercises that explore unique relationships to Nature. No previous experience in writing or visual art is needed!
- **Orientation for temporary members:** If you are a temporary PAL member and wish to obtain your permanent membership, attend this orientation session. You will learn about the history and philosophy of PAL and how you can play an active role in the organization. **There is no cost for this activity. Sign-up is required and places are limited.**
- **Ceramic café:** you can paint unique ceramics, personalized and useful in everyday life at the ceramic café. Experience not needed, YOU ARE THE ARTIST! We will be enjoying a nice meal while painting our favorite ceramic pieces. We will meet at the community center at 10:30 get to the café by public transport. **The cost for this activity is 8\$. Sign-up is required and places are limited.**

**Please do not come to PAL's community center if you have symptoms of being sick.**  
**If you have symptoms and have signed up for an activity, please call to cancel your participation.**