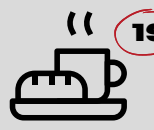



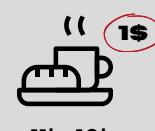


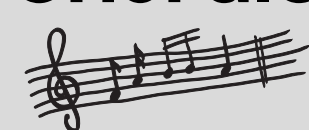

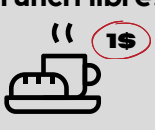

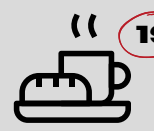




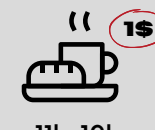



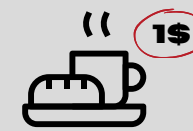
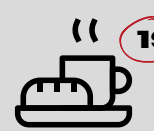


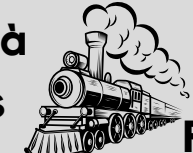



FÉVRIER 2025

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | | |
|---|---|---|---|--|---|---|
| 27 Inscription pour les activités et le repas de la semaine 9h-16h30 ☎️ | Brunch libre!  1\$ 11h-12h | 29 Groupe de soutien en santé mentale assisté par animal  14h-16h  | 30 Repas 2\$  12h-13h30 | 31 Brunch libre!  1\$ 11h-12h | Bowling  13h30-16h00 | |
| 3 Inscription pour les activités et le repas de la semaine 9h-16h30 ☎️ | Brunch libre!  1\$ 11h-12h | 4 | 5 Chorale  13h30-15h30 | 6 Repas 2\$  12h-13h30 | 7 Brunch libre!  1\$ 11h-12h | Zone de création libre  13h30-15h30 |
| 10 Inscription pour les activités et le repas de la semaine 9h-16h30 ☎️ | Brunch libre!  1\$ 11h-12h | 11 | 12 Groupe de soutien en santé mentale assisté par animal  14h-16h  | 13 Repas et danse de la St-Valentin! GRATUIT  12h-15h  | 14 Brunch libre!  1\$ 11h-12h | Yoga sur chaise  13h30-14h30 |
| 17 Inscription pour les activités et le repas de la semaine 9h-16h30 ☎️ | Brunch libre!  1\$ 11h-12h | 18 | 19 Fermé | 20 Repas 2\$  12h-13h30 | Dernière journée pour acheter vos billets pour la sortie Exporail! ☝️ | 21 Brunch libre!  1\$ 11h-12h |
| 24 Inscription pour les activités et le repas de la semaine 9h-16h30 ☎️ | Brunch libre!  1\$ 11h-12h | 25 | 26 Chorale  13h30-15h30 | 27 Repas 2\$  12h-13h30 | Atelier d'écriture créative 13h30-15h30 ✍️ | 28 Sortie Exporail musée ferroviaire canadien 10hrs à 15hrs  8\$ Tous à bord !! Repas inclus!  |



HEURES D'OUVERTURE

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

INSCRIPTIONS REQUISES

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 inscription en dehors de ces heures ne sera accepté.

Il n'y aura plus d'appel de confirmation. Un membre qui se présente sans être inscrit sera refusé.

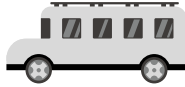
ANNULATIONS

Il est important de nous aviser lorsque vous ne pouvez vous présenter à une activité après vous y être inscrit. Vous n'avez qu'à nous laisser un message au poste 227.

Où est PAL?



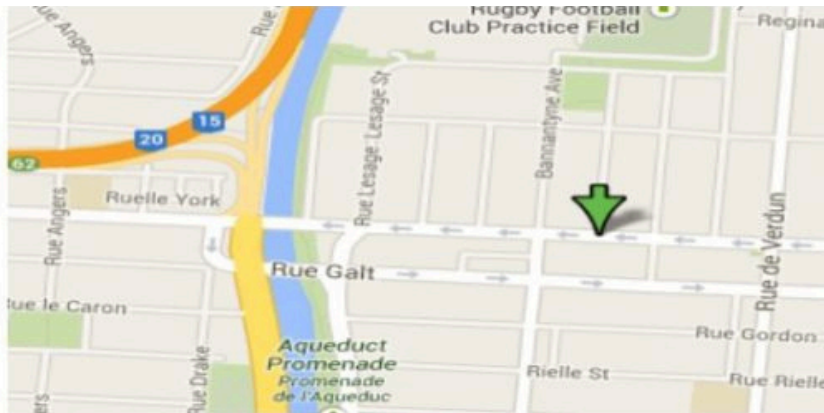
861 rue de l'Église
Verdun, Quebec
H4G 2N3



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



dropin@projetpal.com

Février 2025

Activités

- **Brunch libre:** 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 midi. **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.**
- **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! **Il n'y a aucun coût pour cette activité. L'inscription est obligatoire et les places sont limitées.**
- **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. **Il n'y a aucun coût pour cette activité. L'inscription est obligatoire et les places sont limitées.**
- **Sortie Exporail:** Venez nous rejoindre pour une courte promenade en bus de luxe à St Constant pour visiter le plus grand musée du train au Canada. Le coût est seulement 8 dollars et un repas est inclus. L'inscription est obligatoire et les places sont limitées. Dernière journée pour acheter vos billets pour la sortie Exporail est le 20 février, 2025. Tous à bord!!
- **Repas de la St-Valentin:** Ne soyez pas seul le jour de la Saint-Valentin. Venez passer du temps avec des amis et rejoignez-nous pour des jeux, la danse et de la bonne nourriture. Venez rencontrer notre mystérieux D.J. **Il n'y a aucun coût pour cette activité. Inscription obligatoire et places limitées.**
- **Zone de création libre:** Nous vous invitons à exprimer votre créativité à l'aide du matériel qui sera mis à votre disposition. Nous avons bien hâte de voir vos chef-d'oeuvres! **Il n'y a aucun coût pour cette activité. Aucune inscription requise.**



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.

FEBRUARY 2025

MONDAY



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

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



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

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



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

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



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

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

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

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

TUESDAY

28

4

11

18

25

WEDNESDAY

29 Mental health support group assisted by animal 2:00-4:00pm




5 Choir 1:30-3:30pm



12 Mental health support group assisted by animal 2:00-4:00pm





19 Closed

26 Choir 1:30-3:30pm





THURSDAY

30 Meal 2\$ 12pm-1:30pm




6 Meal 2\$ 12pm-1:30pm





13 Valentine's day meal and dance! FREE 12pm-3pm




20 Meal 2\$ 12pm-1:30pm Last day to buy your tickets for the Exporail outing


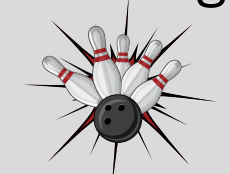


27 Meal 2\$ 12pm-1:30pm Creative writing workshop 1:30-3:30pm






FRIDAY



31 Drop-in Brunch! 11am-12pm 1\$ Bowling 1:30-4:00pm

7 Drop-in Brunch! 11am-12pm 1\$ Drop-in creation zone 1:30-3:30

14 Drop-in Brunch! 11am-12pm 1\$ Chair Yoga 1:30-2:30

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



28 Exporail Outing canadian railway museum 10am-3pm 8\$ lunch included All Aboard!!





IMPORTANT

OPENING HOURS

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

MANDATORY 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. Sign-ups outside of this time frame will not be accepted.

There will no longer be confirmation calls. Any member who comes to an activity without registering will be refused.

CANCELLATIONS

It is important to inform us when you are unable to attend an activity after registering. You just need to leave us a message at extension 227.

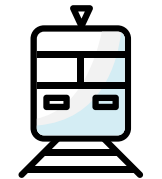
Where is PAL?



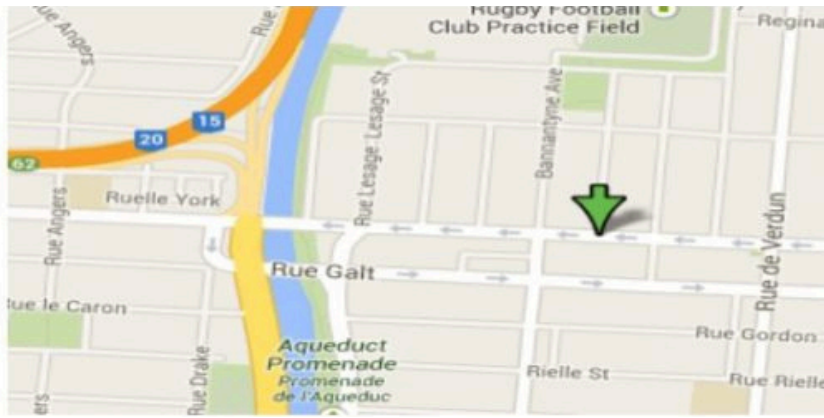
861 de l'Église
Verdun, Quebec
H4G 2N3

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



February 2025

Activities

- **Drop-in Brunch:** 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 from 11am until 12 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.**
- **Chair Yoga:** Chair Yoga allows for accessible movement with it's slow rhythm, poses and breathing techniques. Join us to improve your physical and mental well-being! **There is no cost for this activity. Sign-up is required and places are limited.**
- **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! **There is no cost for this activity. Sign-up is required and places are limited.**
- **EXPORAIL MUSEUM:** Come join us for a short ride on a luxury bus to St Constant to visit the largest train museum in Canada. The cost is only 8 dollars and a lunch is included. The last day to get your ticket is February 20, 2025. Sign-up is required and places are limited. All aboard!!
- **Valentine's Day Meal and Dance:** You don't have to be alone on Valentine's day. Come spend some time with friends and join us for games, dancing and great food. Meet the mystery D.J. **Sign-up is required and places are limited. This event is free!**
- **Drop-in creation zone:** We invite you to express your creativity using all the art supply we will be laying out for you. We can't wait to see your creations! **There is no cost for this activity. Sign-up is required and places are limited.**

**For more information,
you can contact us at:**



514-767-4701 ext. 227



www.projetpal.com



dropin@projetpal.com

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.