

# SEPTEMBER 2025

## LUNDI

## MARDI

## MERCREDI

## JEUDI

## VENDREDI

1



2

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



3

Groupe de soutien en santé mentale



14h-16h



4

Repas 2\$



12h-13h30

Assemblée des membres



13h30-15h30

5

Brunch libre! 1\$



11h-12h

Quilles

GRATUIT



13h30-16h00

8

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



Brunch libre! 1\$



11h-12h

9

Orientation des nouveaux membres  
13h30-14h30



10

Chorale



13h30-15h30

11

Épluchette de blé d'inde

GRATUIT

Journée internationale de la prévention du suicide



12h-1h30

12

Brunch libre! 1\$



11h-12h

Atelier d'écriture



13h30-15h30

15

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



Brunch libre! 1\$



11h-12h

16

17

Groupe de soutien en santé mentale



14h-16h



18

Repas 2\$



12h-13h30

19

Brunch libre! 1\$



11h-12h

Yoga sur chaise



13h30-14h30

22

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



Brunch libre! 1\$



11h-12h

23

Atelier de cuisine



13h30-15h30

24

Chorale



13h30-15h30

25

Repas 2\$



12h-13h30

Reiki



13h30-15h30

26

8\$

Cueillette de pommes



11h-16h

L'île aux Hérons



29

Inscription pour les activités et le repas de la semaine

Brunch libre! 1\$



11h-12h

30

1

Groupe de soutien en santé mentale



14h-16h



2

Repas 2\$



12h-13h30

3

Brunch libre! 1\$



11h-12h

L'île aux Hérons



13h30-16h00



**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 ET RETARDS**

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. Si vous êtes en retard de plus de 15 minutes lors d'une activité, vous n'y aurez plus accès.

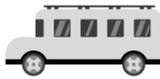
# Où est PAL?



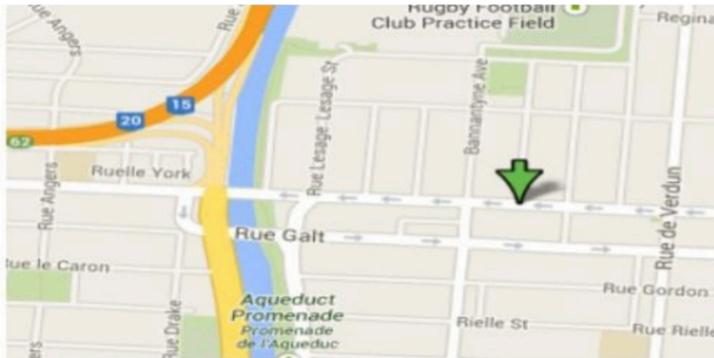
861 rue de l'Église  
Verdun, Quebec  
H4G 2N3

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)

## SEPTEMBER 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 cœur 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. **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.**
- **Atelier d'écriture:** 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. 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.**
- **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.**
- **Reiki :** Découvrez le Reiki! Vivez une profonde détente et une guérison grâce à une pratique douce basée sur l'énergie. Venez vous relaxer, réduire le stress et retrouver l'équilibre. **Cette activité est gratuite. L'inscription est obligatoire et les places sont limitées.**
- **Atelier de cuisine:** Vous ne cuisinez jamais? Venez acquérir de l'expérience! Vous avez des trucs à partager? Le groupe sera heureux d'en profiter! Joignez-vous à nous pour un atelier de cuisine en toute bonne humeur! Veuillez apporter vos plats réutilisables. **Il n'y a aucun coût pour cette activité. L'inscription est obligatoire et les places sont limitées.**
- **Assemblée des membres:** C'est le moment de suggérer et de voter pour vos activités préférées. C'est aussi une occasion de faire entendre votre voix. **Il n'y a aucun coût pour cette activité.**
- **Potager Mont Rouge:** La saison de cueillette des pommes est arrivée. Venez nous rejoindre à la campagne pour un peu d'air frais, une balade en charrette de foin et un déjeuner savoureux.! **Le coût pour cette activité est de 8\$. L'inscription est obligatoire et les places sont limitées. Les billets seront en vente du 2 septembre au 19 septembre.**
- **Bowling:** Prêt pour une partie de quilles amicale avec Steve et Josée? Joignez-vous à nous pour un après-midi amusant tout en bonne humeur! **Il n'y a aucun coût pour cette activité. L'inscription est obligatoire et les places sont limitées.**
- **Épluchette de blé d'inde et journée internationale de la prévention du suicide:** Soulignons ensemble la journée de la prévention du suicide avec une délicieuse épluchette de blé d'inde et des hot dogs! **Il n'y a aucun coût pour cette activité. L'inscription est obligatoire et les places sont limitées.**
- **Sanctuaire de l'île aux Hérons:** Joignez-vous à nous pour une belle journée à observer les oiseaux du sanctuaire et d'une promenade agréable en bonne compagnie! **Il n'y a aucun coût pour cette activité. 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. Si le centre communautaire doit fermer pour des raisons hors de notre contrôle, vous serez avisé par téléphone si vous êtes inscrit à une activité.**

# SEPTEMBER 2025

## MONDAY

1

**CLOSED**

8

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

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

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\$**

## TUESDAY

2

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

9

New member's orientation 1:30-2:30

16

23

Cooking workshop 1:30-3:30pm

30

## WEDNESDAY

3

Mental health support group 2:00-4:00pm

10

Choir 1:30-3:30pm

17

Mental health support group 2:00-4:00pm

24

Choir 1:30-3:30pm

1

Mental health support group 2:00-4:00pm

## THURSDAY

4

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

Member's assembly 1:30-3:30

11

Corn roast 12pm-1:30pm **FREE**

International Prevention Suicide Day

18

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

25

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

Reiki 1:30-3:30

2

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

## FRIDAY

5

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

Bowling 1:30-4:00 **FREE**

12

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

Writing workshop 1:30-3:30

19

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

Chair Yoga 1:30-2:30

26

Apple picking 11 am-4pm **8\$**

3

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

Heron island 1:30-4:00



### 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.

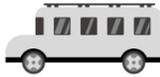
### CANCELLATIONS AND LATENESS

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. In case you are late for any activity, we allow a 15 minutes delay. After that, you won't be able to attend the activity.

# 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)

## SEPTEMBER 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. 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.**
- **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. 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.**
- **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.**
- **Reiki:** Discover Reiki! Experience deep relaxation and healing through gentle, energy-based practice. Come unwind, reduce stress, and restore balance. **There is no cost for this activity. Sign-up is required and places are limited.**
- **Cooking workshop:** Do you never cook? Come gain some experience! Have tips to share? The group will be happy to benefit from them! Join us for a cooking workshop filled with good cheer! Please bring your reusable container. **There is no cost for this activity. Sign-up is required and places are limited.**
- **Member's assembly:** This is the time to suggest and vote for your favorite activities. It's also an opportunity to make your voice heard. **There is no cost for this activity.**
- **Potager Mont Rouge:** Apple picking season has arrived. Come join us in the countryside for some fresh air, a hayride and a tasty lunch. **The cost for this activity is only 8\$. Sign-up is required and places are limited. Tickets will be on sale from September 2nd to September 19th**
- **Bowling:** Ready for a bowling match with Steve and Josée? Let's have a fun and friendly game together! **There is no cost for this activity. Sign-up is required and places are limited.**
- **Corn roast and international suicide prevention day:** Let's acknowledge Suicide Prevention Day with a delicious corn roast and hot dogs! **There is no cost for this activity. Sign-up is required and places are limited.**
- **Bird Sanctuary Heron Island:** Come join us for a bird watching experience and a nice walk in good company. **There is no cost for this activity. 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. If the community centre is closing for reasons beyond our control, you will be notified by phone if you are registered for an activity.**