

OCTOBRE 2025

| LUNDI | | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | |
|---|---|--|---|--|---|--|
| 29 Inscription pour les activités et le repas de la semaine 9h-16h30 | 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 | Maison de thé Cha Noir 13h00-15h00 |
| 6 Inscription pour les activités et le repas de la semaine 9h-16h30 | Brunch libre! 1\$ 11h-12h | 7 Orientation des nouveaux membres 13h30-14h30 | 8 FERMÉ | 9 FERMÉ | 10 Journée mondiale de la santé mentale Brunch libre! 1\$ 11h-13h | Yoga sur chaise 13h30-14h30 |
| 13 FERMÉ | 14 Inscription pour les activités et le repas de la semaine 9h-16h30 | 15 Groupe de soutien en santé mentale accompagné d'un chien de thérapie 14h-16h | 16 Repas de l'Action de Grâce 12h-13h30 GRATUIT | 17 Brunch libre! 1\$ 11h-12h | Atelier d'écriture 13h30-15h30 | |
| 20 Inscription pour les activités et le repas de la semaine 9h-16h30 | Brunch libre! 1\$ 11h-12h | 21 Chorale 10h00-12h00 | 22 Chorale 13h30-15h30 | 23 Repas 2\$ 12h-13h30 | Atelier de bien-être 13h30-15h30 | 24 Brunch libre! 1\$ 11h-12h |
| 27 Inscription pour les activités et le repas de la semaine 9h-16h30 | Brunch libre! 1\$ 11h-12h | 28 Atelier de cuisine 13h30-15h30 | 29 Groupe de soutien en santé mentale 14h-16h | 30 Repas 2\$ 12h-13h30 | Reiki 13h30-15h30 | 31 HALLOWEEN PARTY GRATUIT 11h-14h |



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.

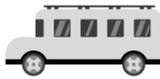
Où est PAL?



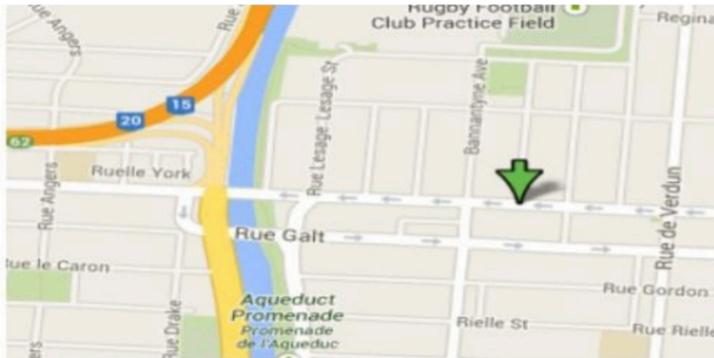
861 rue de l'Église
Verdun, Quebec
H4G 2N3

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



dropin@projetpal.com

OCTOBRE 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.**
- **Repas de l'Action de grâce:** De quoi sommes nous reconnaissant cette année? Venez partager le repas de la gratitude avec nous et célébrons tous les petits bonheurs qui agrémentent nos vies. **Il n'y a aucun coût pour cette activité. L'inscription est obligatoire et les places sont limitées.**
- **Party d'Halloween:** Venez nous montrer vos meilleurs costumes!. Par contre, il n'est pas nécessaire de se costumer pour venir faire la fête! Repas, danse et jeux au programme! **Il n'y a aucun coût pour cette activité. L'inscription est obligatoire et les places sont limitées.**
- **Atelier de bien-être:** Un atelier pratique et bienveillant pour celles et ceux qui rencontrent des difficultés à prendre soin d'eux au quotidien. Apprenez des stratégies simples et réalistes pour retrouver confiance et instaurer des habitudes de bien-être durables. Un kit de bien-être sera distribué à chaque participant. **Il n'y a aucun coût pour cette activité. L'inscription est obligatoire et les places sont limitées.**
- **Maison de thé Cha Noir:** Rien ne vaut cette sensation de bien-être qui nous enveloppe en tenant entre les mains une tasse bien chaude de notre infusion préférée! Joignez-vous à nous pour un délicieux après-midi! **Il n'y a aucun coût pour cette activité. L'inscription est obligatoire et les places sont limitées.**
- **Journée mondiale de la santé mentale :** Joignez-vous à nous pour un délicieux brunch afin de sensibiliser et d'honorer cette journée importante consacrée au bien-être mental. **Le brunch se déroulera exceptionnellement de 11:00 à 13h00. Il n'y a aucun coût pour cette activité.**
- **Vie démocratique :** Rejoignez les membres de votre communauté PAL pour un café, des collations, et échanger des idées et des opinions sur différents sujets. Nous espérons vous y voir ! **Cette activité est gratuite. Aucune inscription n'est 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. 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.

OCTOBER 2025

MONDAY

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

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

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

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

13

CLOSED

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

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

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

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

TUESDAY

30

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

Democratic life 1:30-3:30

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

21

Choir 10am-12pm

28 Cooking workshop 1:30-3:30pm

WEDNESDAY

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

Choir 1:30-3:30pm

8

CLOSED

15 Mental health support group assisted by therapy dog 2:00-4:00pm

22

Choir 1:30-3:30pm

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

THURSDAY

2

Meal 2\$ 12pm-1:30pm

9

CLOSED

16 Thanksgiving meal 12h-13h30

FREE

23

Meal 2\$ 12pm-1:30pm

Self care workshop 1:30-3:30

30

Meal 2\$ 12pm-1:30pm

Reiki 1:30-3:30

FRIDAY

3

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

Cha Noir tea house 1:00pm-3pm

10 World mental health day

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

Chair Yoga 1:30-2:30

17

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

Writing workshop 1:30pm-3:30pm

24

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

31

HALLOWEEN PARTY 11AM-2PM

FREE



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.

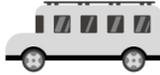
CANCELLATIONS AND LATENESS

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



dropin@projetpal.com

OCTOBER 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 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.**
- **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.**
- **Self-care workshop:** A supportive and hands-on workshop for anyone struggling with self-care routines. Learn simple, realistic self-care strategies to build confidence and feel more in control of your daily habits. A self-care kit will be given to each participant. **There is no cost for this activity. Sign-up is required and places are limited.**
- **Thanksgiving meal:** What are we grateful for this year? Come and share thanksgiving meal and celebrate all the small joys in our lives. **There is no cost for this activity. Sign-up is required and places are limited.**
- **Halloween party:** Come and show us your best costume! On the other hand, you don't have to disguise yourself to celebrate! On the program, meal, dance and games ! **There is no cost for this activity. Sign-up is required and places are limited.**
- **Cha Noir Tea House:** Nothing compares to that feeling of well-being that surrounds us as we hold a warm cup of our favorite infusion! Join us for a delightful afternoon! **There is no cost for this activity. Sign-up is required and places are limited.**
- **World mental health day:** Join us for a delicious brunch as we come together to raise awareness and honor this important day dedicated to mental well-being. **The brunch will especially be from 11am to 1pm. There is no cost for this activity.**
- **Democratic life:** Join your fellow members for coffee, snacks and exchange ideas and opinions on different topics. We hope to see you there! **There is no cost for this activity. No sign-up required.**

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.