



Bénévolat: Si vous désirez devenir bénévole en cuisine, un formulaire d'inscription pour le mois de mars sera accroché au babillard à coté du bureau des intervenants à partir du 20 février.

LUNDI

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

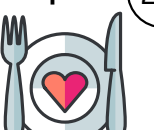
MARDI

3	
10	
17 Atelier de cuisine  13h30-15h30	Orientation des nouveaux membres 13h30-14h30 
24	
3	

MERCREDI

4 Chorale  13h30-15h30	
11 Groupe de soutien en santé mentale accompagné d'un chien de thérapie  14h-16h	
18 Chorale  13h30-15h30	
25 Groupe de soutien en santé mentale  14h-16h	
4 Chorale  13h30-15h30	

JEUDI

5 Repas pour la semaine de la prévention du suicide GRATUIT  12h-13h30	Vie associative  13h15-15h30
12 Fête de la St-Valentin GRATUIT  12h-15h	
19 Repas  12h-13h30 2\$	TAI CHI  13h30-14h30
26 Repas  12h-13h30 2\$	Après-midi Jeux de société  13h30-15h30
5 Repas  12h-13h30 2\$	Yoga sur chaise  13h30-14h30

VENDREDI

6 Brunch libre!  11h-12h 1\$	Promenade au parc Lafontaine GRATUIT 11h00-16h00 
13 Brunch libre!  11h-12h 1\$	Atelier d'écriture  13h30-15h30
20 Brunch libre!  11h-12h 1\$	Après-midi Musical avec Steve  13h30-15h30
27 Brunch libre!  11h-12h 1\$	
6 Brunch libre!  11h-12h 1\$	



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.

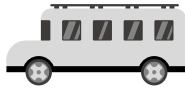
ANNULATIONS ET RETARDS

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?



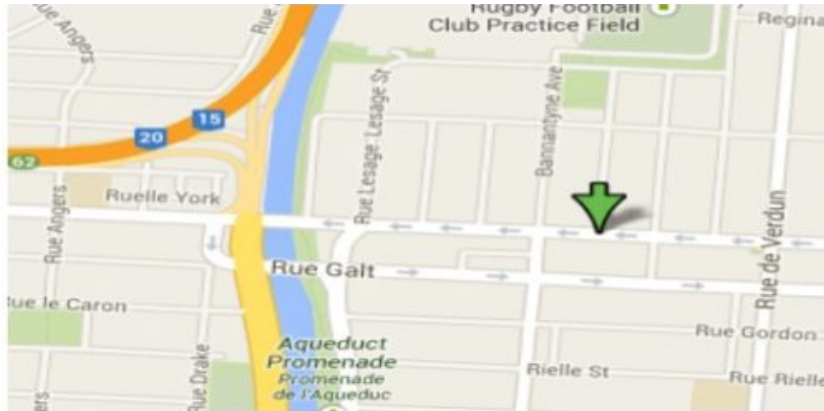
861 rue de l'Église
Verdun, Quebec
H4G 2N3



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

FÉVRIER 2026

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.**
- **Bénévolat:** Si vous désirez être bénévole afin d'offrir votre aide pour les repas et les brunch, vous devez inscrire votre nom sur un calendrier, affiché sur le tableau à côté du bureau des intervenants. Seulement un bénévole est nécessaire par jour et vous ne pouvez vous inscrire plus qu'une fois par semaine sauf avis contraire. Le calendrier pour le mois de mars sera disponible le 20 février. Merci pour votre dévouement!
- **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.**
- **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:** 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.**
- **Vie associative:** 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.**
- **Après-midi Jeux de Société:** Venez passer un moment relax dans une ambiance chaleureuse! Nous sortirons plusieurs jeux de société pour tous les goûts : classiques, stratégiques ou rapides. Une belle occasion de socialiser, rire et rencontrer d'autres membres du centre. **Il n'y a aucun coût pour cette activité. Aucune inscription requise.**
- **Promenade au parc Lafontaine:** Marche relaxante au parc La Fontaine suivie d'une boisson chaude à l'Espace La Fontaine. Une belle occasion de bouger doucement, prendre l'air et partager un bon moment ensemble. L'activité sera annulée si la température descend en bas de -15 degrés Celsius ou s'il y a tempête de neige. **Il n'y a aucun coût pour cette activité. L'inscription est obligatoire et les places sont limitées.**
- **Repas pour la semaine de la prévention de la suicide:** Un moment de partage et de bienveillance autour d'un repas chaleureux, pour souligner l'importance de l'écoute, du soutien et de la solidarité entre nous. Ensemble, prenons soin les uns des autres. **Il n'y a aucun coût pour cette activité. L'inscription est obligatoire et les places sont limitées.**
- **Fête de la St-Valentin:** Une fête tout en douceur pour célébrer l'amitié, l'amour et le plaisir d'être ensemble. Un beau moment de chaleur humaine et de partage entre membres. Un buffet sera servi et une danse suivra animée par notre DJ Emma! **Il n'y a aucun coût pour cette activité. L'inscription est obligatoire et les places sont limitées.**
- **Après-midi musical:** Joignez-vous à Steve accompagné de sa guitare pour un après-midi relax à chanter vos chansons préférées! **L'inscription est obligatoire et les places sont limitées.**
- **TAI-CHI :** Joignez-vous à nous pour une séance de tai-chi, une pratique de mouvements lents et gracieux qui aide à améliorer l'équilibre, la respiration, la souplesse et le calme intérieur. Aucune expérience requise. Les mouvements sont doux, adaptables et réalisés à un rythme confortable. **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.

FEBRUARY 2026



Volunteering: If you would like to become a kitchen volunteer, a sign-up form the month of March will be posted on the bulletin board next to the staff office on February 20.

MONDAY

2 Sign-up for activities and meals of the week 9am-4:30pm 	Drop-in Brunch!  11am-12pm 1\$
9 Sign-up for activities and meals of the week 9am-4:30pm 	Drop-in Brunch!  11am-12pm 1\$
16 Sign-up for activities and meals of the week 9am-4:30pm 	Drop-in Brunch!  11am-12pm 1\$
23 Sign-up for activities and meals of the week 9am-4:30pm 	Drop-in Brunch!  11am-12pm 1\$
2 Sign-up for activities and meals of the week 9am-4:30pm 	Drop-in Brunch!  11am-12pm 1\$

TUESDAY

3	
10	
17 New member's orientation  1:30-2:30	Cooking workshop  1:30-3:30pm
24	
3	

WEDNESDAY

4 Choir  1:30-3:30pm	
11 Mental health support group assisted by therapy dog  2:00-4:00pm	
18 Choir  1:30-3:30pm	
25 Mental health support group  2:00-4:00pm	
4 Choir  1:30-3:30pm	

THURSDAY

5 Suicide prevention week meal FREE  12pm-1:00pm	Democratic life  1:15-3:30
12 Valentine Day party FREE  12pm-3:00pm	
19 Meal  12pm-1:30pm	TAI CHI  1:30-2:30pm
26 Meal  12pm-1:30pm	Board games afternoon  1:30-3:30pm
5 Meal  12pm-1:30pm	Chair Yoga  1:30-2:30

FRIDAY

6 Drop-in Brunch!  11am-12pm	Walk at Lafontaine Park FREE  11am-4pm
13 Drop-in Brunch!  11am-12pm	Writing workshop  1:30pm-3:30pm
20 Drop-in Brunch!  11am-12pm	Music Jam with Steve  1:30-3:30
27 Drop-in Brunch!  11am-12pm	
6 Drop-in Brunch!  11am-12pm	



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?



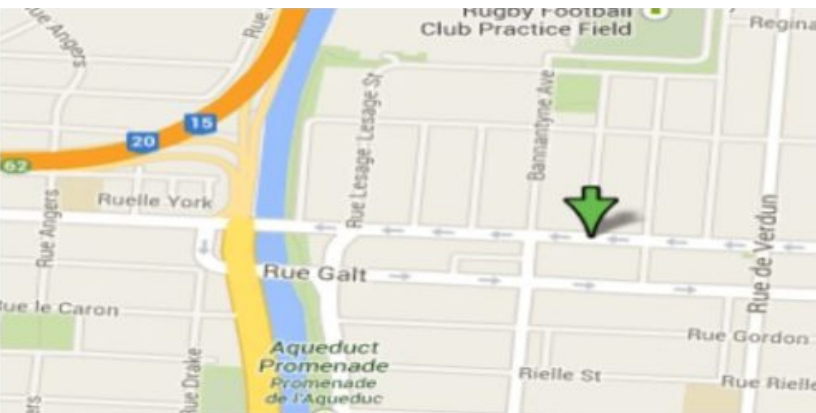
861 de l'Église
Verdun, Quebec
H4G 2N3



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

FEBRUARY 2026

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.**
- **Volunteering:** If you would like to volunteer to offer your help for the meals and brunch, you must write your name on a calendar posted on the board next to the staff office. Only one volunteer is needed per day, and you may sign up no more than once per week unless otherwise indicated. The calendar for the month of March will be available on February 20th. Thank you for your dedication!
- **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.**
- **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.**
- **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.**
- **Democratic life:** Join your fellow members for coffee, snacks and exchange ideas and opinons on different topics. We hope to see you there! **There is no cost for this activity. No sign-up required.**
- **Board Games Afternoon:** Come enjoy a relaxed and friendly moment! We'll have a variety of board games for all tastes—classic, strategic, or quick to play. It's a great opportunity to socialize, have fun, and meet other members of the center. **There is no cost for this activity. No sign-up required.**
- **Walk at Lafontaine Park:** A relaxing walk at La Fontaine Park followed by a hot drink at Espace La Fontaine. A great opportunity to move gently, enjoy the fresh air, and share a pleasant moment together. The outing will be cancelled if temperature is lower than 5 degrees Fahrenheit or -15 degrees Celsius or if there is a snowstorm. **There is no cost for this activity. Sign-up is required and places are limited.**
- **Suicide prevention week meal:** A moment of sharing and kindness around a warm meal, highlighting the importance of listening, support, and solidarity among us. Together, let's take care of one another. **There is no cost for this activity. Sign-up is required and places are limited.**
- **Valentine Day party:** A warm and friendly party to celebrate friendship, love, and the joy of being together as members. A buffet will be served followed by a dance animated by our DJ Emma! **There is no cost for this activity. Sign-up is required and places are limited.**
- **Music Jam:** Join Steve and his guitar for a laid back afternoon singing your favourite songs! There is no cost for this activity. **Sign-up is required and places are limited.**
- **TAI CHI:** Join us for a Tai Chi session, a slow and graceful movement practice that helps improve balance, breathing, flexibility, and inner calm. No experience needed. Movements are gentle, adaptable, and done at a comfortable pace. **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.