



LUNDI

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

MARDI

3	
10	
17 Orientation des nouveaux membres 13h30-14h30 i	Atelier de cuisine RECIPES 13h30-15h30
24 Renouvellement des cartes de membres participants permanents MEMBERSHIP 13h30-15h30	
31 Renouvellement des cartes de membres participants permanents MEMBERSHIP 13h30-15h30	

MERCREDI

4 Chorale 13h30-15h30	
11 Groupe de soutien en santé mentale assisté par animal 14h-16h	
18 Chorale 13h30-15h30	
25 Groupe de soutien en santé mentale 14h-16h	
1 Chorale 13h30-15h30	

JEUDI

5 Journée internationale de la femme GRATUIT 12h-13h30	Yoga sur chaise 13h30-14h30
12 Repas 2\$ 12h-13h30	Atelier d'écriture 13h30-15h30
19 Repas de la St-Patrick 12h-13h30 GRATUIT	
26 Repas 2\$ 12h-13h30	TAI CHI 13h30-14h30
2 Repas 2\$ 12h-13h30	Assemblée des membres 13h30-15h30

VENDREDI

6 Brunch libre! 1\$ 11h-12h	
13 Brunch libre! 1\$ 11h-12h	Zone de création libre 13h30-15h30
20 Sortie à la cabane à sucre 8\$ 11h-15h	
27 Brunch libre! 1\$ 11h-12h	Foire des partenaires en santé et services 14h-16h
3	



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.

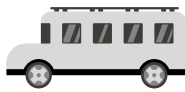
ANNULATIONS

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?



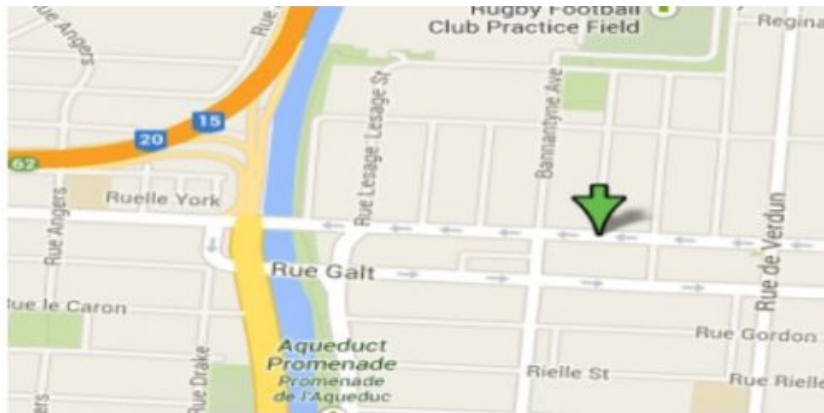
861 rue de l'Église
Verdun, Quebec
H4G 2N3



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

MARS 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.**
- **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.**
- **Renouvellement des cartes de membre:** Tous les membres ayant fait leur carte avant février 2026 doivent renouveler leur carte de membre pour que leur carte soit valide au 1er avril 2026. Le coût d'une nouvelle carte de membre est de 2\$ si vous êtes un membre participant et 5\$ si vous êtes un membre communautaire. **Si vous êtes un membre participant permanent ayant participé au moins 12x au centre communautaire au cours de l'année dernière, veuillez vous présenter le 17 ou 24 mars.** Si ces critères ne vous correspondent pas, veuillez communiquer avec le centre communautaire pour prendre rendez-vous.
- **Sortie Cabane à sucre:** La Cabane à sucre est une tradition printanière au Québec. PAL vous invite à découvrir les délices de nos fabuleuses érablières! Nous nous réunirons à 10h au centre communautaire et voyagerons ensemble en autobus jusqu'au site. Le coût de cette activité est 8\$. Les billets sont en vente du 20 février jusqu'au 13 mars. **L'inscription est obligatoire et les places sont limitées.**
- **Repas de la St-Patrick:** Joignez-vous à nous pour célébrer la journée de la St-Patrick avec un repas traditionnel à l'image des Irlandais! **Il n'y a aucun coût pour cette activité. 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! **Il n'y a aucun coût pour cette activité. L'inscription est obligatoire et les places sont 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 chefs-d'oeuvres! **Il n'y a aucun coût pour cette activité. Aucune inscription requise.**
- **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 exécutés à un rythme confortable. **Il n'y a aucun coût pour cette activité. L'inscription est obligatoire et les places sont limitées.**
- **Assemblée des membres:** Pour les membres permanents, c'est le moment de suggérer et de voter pour vos activités préférées. C'est aussi une occasion de faire entendre votre voix. Les membres temporaires sont invités à y assister mais n'auront pas l'opportunité de voter. **Il n'y a aucun coût pour cette activité.**
- **Journée internationale de la femme:** Joignez-vous à nous pour un repas, ainsi qu'un moment de détente et de partage pour célébrer toutes les femmes de notre communauté. **Il n'y a aucun coût pour cette activité. L'inscription est obligatoire et les places sont limitées.**
- **Foire des partenaires en santé et services :** Venez rencontrer des organismes formidables, découvrir les ressources communautaires et créer des liens avec d'autres personnes ! 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.

MARCH 2026



Volunteering: If you would like to become a kitchen volunteer, a sign-up form the month of April will be posted on the bulletin board next to the staff office on March 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\$
30	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
24	Membership Renewal for Permanent Participant Members 1:30pm-3:30 pm
31	Membership Renewal for Permanent Participant Members 1:30pm-3:30 pm

WEDNESDAY

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

THURSDAY

5	International Women's Day 12PM-1:30PM FREE
12	Meal 12pm-1:30pm 2\$
19	St-Patrick's day meal 12pm-1:30pm FREE
26	Repas 12h-13h30 2\$
2	Member's assembly 1:30-3:30

FRIDAY

6	Drop-in Brunch! 11am-12pm 1\$
13	Drop-in Brunch! 11am-12pm 1\$
20	Sugar shack outing 11am-3pm 8\$
27	Drop-in Brunch! 11am-12pm 1\$
3	CLOSED



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.

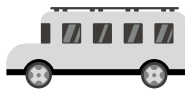
CANCELLATIONS

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?



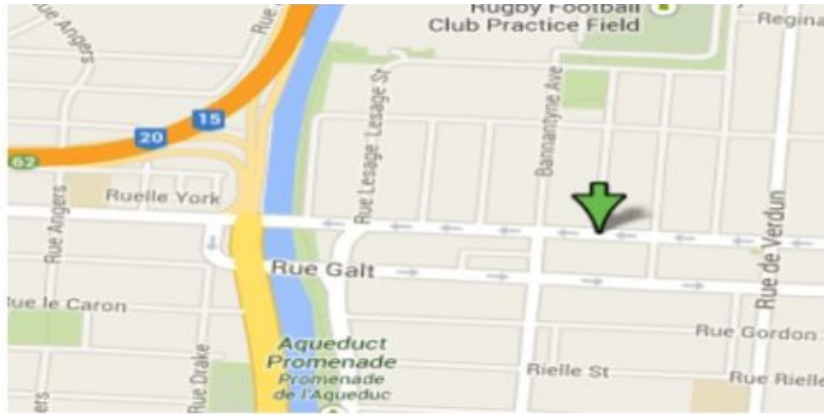
861 de l'Église
Verdun, Quebec
H4G 2N3



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



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



514-767-4701 ext. 227



www.projetpal.com



dropin@projetpal.com

MARCH 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** 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.**
- **Membership Renewal:** All members having made a membership card before February 2026 must renew their membership for their card to be valid on April 1st 2026. The cost of a new membership is 2\$ if you are a participant member and 5\$ if you are a community member. **If you are a permanent participant member who has participated in at least 12 activities at our community center within the last year, please attend on either the 17th or the 24th of march.** If this criteria does not apply to you, please contact the community center to make an appointment.
- **Sugar Shack Outing:** The Sugar Shack is a spring tradition in Quebec. PAL invites you to discover some of the finest treats our maple groves have to offer! We will be meeting at 10 am at the Community Center and travelling together by bus to the facility. **The cost of this activity is 8\$. Tickets will be on sale beginning February 20th until March 13th. Sign-up is required and places are limited.**
- **St-Patrick's day meal:** Join us to celebrate St-Patrick's day with a traditional Irish meal! **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! **Sign-up is required and places are limited.**
- **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. No sign-up is required.**
- **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.**
- **Member's assembly:** For permanent members, this is the time to suggest and vote for your favorite activities. It's also an opportunity to make your voice heard. Temporary members are invited to attend but will not have the opportunity to vote. **There is no cost for this activity. No sign-up is required.**
- **International Women's Day:** Come join us for a meal and a chance to unwind and connect as we celebrate every woman in our community. **There is no cost for this activity. Sign-up is required and places are limited.**
- **Partner in health and services forum:** Come meet amazing organizations, explore community resources, and connect with others! **There is no cost for this activity. No sign-up is 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.