



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

LUNDI

30
Inscription pour les activités et le repas de la semaine
9h-16h30

Brunch libre!
11h-12h
1\$

MARDI

31 Renouvellement des cartes de membres participants permanents
13h30-15h30

MERCREDI

1 Chorale
13h30-15h30

JEUDI

2 Repas 2\$
12h-13h30

Assemblée des membres
13h30-15h30

VENDREDI

3
FERMÉ



IMPORTANT

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

Si vous ne pouvez pas assister à une activité après vous être inscrit et que vous n'appellez pas pour annuler avant l'activité, vous ne pourrez pas assister à cet événement la prochaine fois. Il suffit de nous laisser un message au poste 227.

6
FERMÉ

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

Vie associative
13h30-15h30

8 Groupe de soutien en santé mentale assisté par animal
14h-16h

9 GRATUIT
Repas de Pâques/Printemps
12h-13h30

10 Brunch libre!
11h-12h
1\$

Atelier d'écriture
13h30-15h30

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

Brunch libre!
11h-12h
1\$

14

15 Chorale
13h30-15h30

16 Repas 2\$
12h-13h30

TAI CHI
13h30-14h30

17 Brunch libre!
11h-12h
1\$

Bowling
13h30-16h00
GRATUIT

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

Brunch libre!
11h-12h
1\$

21 Orientation des nouveaux membres
13h30-14h30

Atelier de cuisine
13h30-15h30

22 Groupe de soutien en santé mentale
14h-16h

23 Repas 2\$
12h-13h30

Après-midi Jeux de société
13h30-15h30

24 Brunch libre!
11h-12h
1\$

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

Brunch libre!
11h-12h
1\$

28

29 Chorale
13h30-15h30

30 Repas 2\$
12h-13h30

1 Brunch libre!
11h-12h
1\$

Zone de création libre
13h30-15h30

Où est PAL?



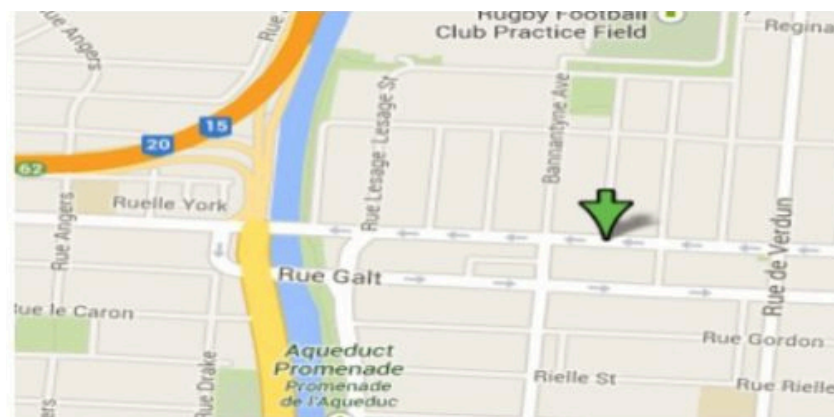
861 rue de l'Église
Verdun, Quebec
H4G 2N3

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



AVRIL 2026

N'oubliez pas de renouveler votre carte de membre!

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 24 ou 31 mars.** Si ces critères ne vous correspondent pas, veuillez communiquer avec le centre communautaire pour prendre rendez-vous.
- **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.**
- **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.**
- **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.**
- **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.**
- **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.**
- **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.**
- **Repas de printemps/de Pâques:** Célébrez le début du printemps, ou les vacances de Pâques avec un repas festif! Il n'y a aucun coût pour cette activité. **L'inscription est obligatoire et les places sont limitées.**
- **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.**
- **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.**

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.

APRIL 2026



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

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

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

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

31 Membership Renewal for Permanent Participant Members

1:30pm-3:30 pm

1 Choir 1:30-3:30pm

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

Member's assembly 1:30-3:30

3 CLOSED

IMPORTANT

OPENING HOURS

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

6 CLOSED

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

Democratic life 1:30-3:30

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

9 FREE Easter/Spring meal 12h-13h30

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

Writing workshop 1:30pm-3:30pm

MANDATORY SIGN-UP

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

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

14

15 Choir 1:30-3:30pm

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

TAI CHI 1:30-2:30pm

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

Bowling 1:30-4:00pm FREE

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.

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

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

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

Cooking workshop 1:30-3:30pm

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

23 Repas 2\$ 12h-13h30

Board games afternoon 1:30-3:30pm

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

CANCELLATIONS

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

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

28

29 Choir 1:30-3:30pm

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

Drop-in creation zone 1:30-3:30

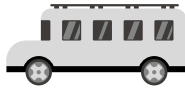
1 Drop-in Brunch! 1\$ 11am-12pm

If you are unable to attend an activity after registering and you do not call to cancel before the activity, you cannot attend that event until the next time. You just need to leave us a message at extension 227.

Where is PAL?



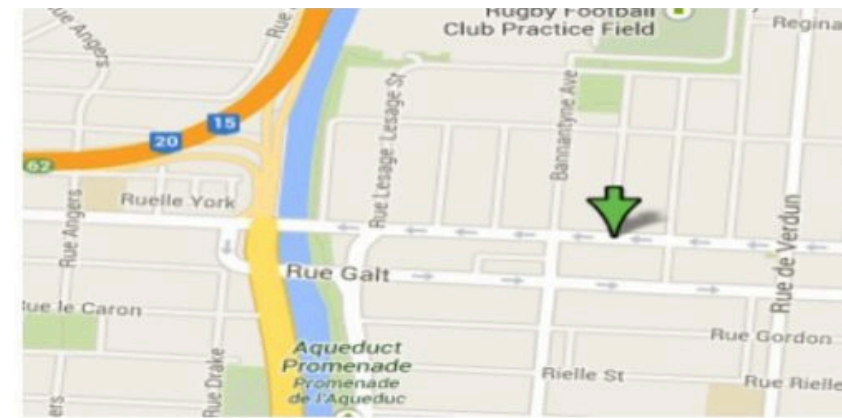
861 de l'Église
Verdun, Quebec
H4G 2N3



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

APRIL 2026



Don't forget to renew your membership card!

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. . These 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 24th or the 31st of March.** If this criteria does not apply to you, please contact the community center to make an appointment. .
- **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.**
- **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.**
- **Chair Yoga:** Chair Yoga allows for accessible movement with its 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.**
- **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.**
- **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.**
- **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.**
- **Spring/Easter Meal:** Celebrate the start of spring or the Easter holiday with a festive meal! Sign-up is required and places are limited. **There is no cost for this activity. Sign-up is required and places are limited.**
- **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.**
- **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.**

**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.**