

MISSION

Pracom est un organisme unique, ouvert à la communauté offrant un programme d'activité visant l'épanouissement personnel, le développement et l'acquisition des habiletés nécessaires à mieux vivre le quotidien.

Notre programmation permet aux membres de se réunir dans un environnement positif et favorable aux échanges et au développement de relations significatives.

Nos valeurs:

RESPECT-AUTONOMIE-CONDIDÉRATION DE L'AUTRE- ÉQUITÉ

INFORMATIONS IMPORTANTES

LA JOURNÉE DE L'INSCRIPTION, nous vous demandons de ne pas arriver trop tôt et surtout de respecter la distanciation physique . Ne vous inquiétez pas, nous limiterons le nombre d'activités permises pour donner la chance à tous.

Une place pour le DINER peut vous être réservée si vous avez une activité qui se termine à 12h et une autre qui recommence à 13h. Vous devez réserver votre place lors des inscriptions.

Les SOUPERS sont ouverts à tous sur inscription seulement.

AUCUNS REPAS ne seront servis. Plat à réchauffer à vendre selon la disponibilité.

Apportez votre lunch.

PAS ENCORE MEMBRE, appelez-nous pour une rencontre d'informations.

PAAS-ACTION

Le programme PAAS-Action est un programme d'aide et d'accompagnement social offert par emploi-Québec qui a pour objectifs de développer des habiletés sociales et professionnelles en lien avec une démarche d'employabilité. Des places sont disponibles dans les domaines suivants:

CUISINE- ENTRETIEN MÉNAGER- MENUISERIE- RÉPARATION DE VÉLOS-ANIMATION- TRAVAIL DE BUREAU

PROGRAMMATION AUTOMNE-HIVER 2021

Inscriptions: 1er et 2 septembre 2021

De 10h30 à 12h et de 13h à 15h

Début des activités : Mardi le 7 septembre



ORGANISME COMMUNAUTAIRE

1995 Marie-Anne E.

Montréal, H2H 1M3

514.527.6766

www.pracom.ca

info@pracom.ca

Programmation automne – hiver 2021



Lundi			Mardi			Mercredi			Jeudi			Vendredi			Samedi
Haut	RDC	Sous-Sol - Garage	Haut	RDC	Sous-Sol - Garage	Haut	RDC	Sous-Sol - Garage	Haut	RDC	Sous-Sol - Garage	Haut	RDC	Sous-Sol - Garage	RDC
Discussion en anglais 11h 12h		Yoga sur chaise 9h30 à 10h30		Étirements 9h30 à 10h30	Menuiserie-soudure 9h30 à 12h	Réunion des intervenant(e)s PRACOM ouvre à 13h					Menuiserie 9h30 à 12h	DiY 9h30 à 12h	Art Libre 9h30 à 12h 5\$	Cuisine collective (Voir affiches) 9h30 à 12h	Zoothérapie 9h30 à 10h30
		Initiation à la méditation 11h à 12h	Baladi 11h à 12h	Mandala <i>Apportez vos crayons</i> 9h30 à 10h30	Yoga débutant 11h à 12h				Écriture 11h à 12h	Exercices 11h à 12h	Yin yoga 11h à 12h				Karaté 11h à 12h
Diner de 12h à 13h *** SUR INSCRIPTION ***															
		Menuiserie-soudure 13h à 15h		Internet libre 13h à 14h30	Menuiserie-soudure 13h à 15h	Initiation à la Broderie 13h à 15h 5\$	Rencontre comité des membres <i>1x par mois</i> 13h à 14h	Menuiserie-Soudure 13h à 15h	Bijoux 13h à 14h30 5\$	Tricot et petits points <i>Apportez votre matériel</i> 13h à 15h	Menuiserie 13h à 15h		Art Libre 13h à 15h 5\$	Impro 13h à 14h30	Zoothérapie 13h à 14h
		Yin Yoga 13h à 14h			Yoga sur chaise 13h 14h		Chant 14h30 à 16h00	Dessin 14h30 à 15h30 5\$			En équilibre <i>Atelier de croissance personnelle</i> 13h à 14h				Mise en forme 14h 15 à 15h 15
Peinture 16h à 17h45 5\$				Rassembl'art <i>Apportez votre matériel</i> 16h à 17h30				Menuiserie 16h à 18h		Ciné-Club 16h à 20h	Discussion 16h à 18h	Cinéma 16h à 18h			
Souper de 18h à 18h30 *** SUR INSCRIPTION ***															
Soirée de filles 18h45 à 20h 5\$				Karaoké 18h45 à 20h			Jeux vidéo 18h45 à 20h	Yoga sur chaise 18h45 à 19h45		Ciné-Club 16h à 20h		Fermé			