

## 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](http://www.pracom.ca)

[info@pracom.ca](mailto:info@pracom.ca)

# Programmation automne – hiver 2021

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