

programmation été 2025

Inscriptions : 3 & 4 juin
de 10h à 12h et de 13h à 15h

DÉBUT DE LA PROGRAMMATION:
LUNDI LE 9 JUIN



Pracom

1995 MARIE-ANNE
MTL. QC. H2H 1M3
514-527-6766
WWW.PRACOM.CA

MISSION

PRACOM est un centre unique œuvrant en santé mentale. Ouvert à la communauté, l'organisme offre un programme d'activités visant l'épanouissement personnel, le développement et l'acquisition des habiletés nécessaires à mieux vivre le quotidien à toute personne voulant apporter un changement dans sa vie.

NOTRE BUT est d'offrir un milieu chaleureux, positif et sain pour permettre aux gens qui fréquentent PRACOM de se réapproprier le pouvoir sur leur vie, de se reconnaître en tant qu'individu et de retrouver la fierté de s'accomplir en tant qu'être humain.

Nous donnons l'occasion à nos membres de:
Développer des habiletés nécessaires à mieux vivre le quotidien;
Créer un sentiment d'appartenance avec le milieu;
Vivre, travailler, apprendre, s'exprimer, se découvrir et grandir;
Accroître son bien-être individuel;
Établir des relations significatives d'amitié et d'entraide;
Interagir, échanger et s'impliquer dans différentes activités.

NOS VALEURS

AUTONOMIE. CONSIDÉRATION DES AUTRES. ÉQUITÉ. RESPECT. ENGAGEMENT

ÊTRE MEMBRE DE PRACOM

La carte de membre, au coût de 12\$, est obligatoire pour participer aux différentes activités.

PAS ENCORE MEMBRE?

Contactez-nous pour une rencontre d'information.



Pracom

Programmation Été 2025

Lundi			Mardi			Mercredi			Jeudi			Vendredi
Grande salle / Extérieur	Salle haut / Atelier	Sous-sol	Grande salle / Extérieur	Salle haut / Atelier	Sous-sol	Grande salle / Extérieur	Salle haut / Atelier	Sous-sol	Grande salle / Extérieur	Salle haut / Atelier	Sous-sol	Grande salle / Extérieur
PÉTANQUE 10h à 12h CHANT 11h à 12h	COUTURE 10h à 12h	YOGA SUR CHAISE 10h30 à 12h	ACTIVITÉ SPÉCIALES Avec Méli (Voir horaire) DISCUSSION AU PARC 10h à 12h LINOGRAVURE 10h À 12h 5\$		YOGA DYNAMIQUE 11h à 12h	Réunion des intervenant(e)s PRACOM Ouvre à 12h45			RASSEMBL'ART 9h30 à 12h SORTIE (Voir horaire)		YOGA DYNAMIQUE 11h à 12h	ART LIBRE 9h30 à 12h 5\$
YOGA PARC 13h à 14h30 PEINTURE : DE LA TECHNIQUE À LA PRATIQUE 13h à 17h30 10\$	INTERNET LIBRE 13h à 15h		IMPRO et JEUX DE SOCIÉTÉ 13h à 15h	ATELIER DE RÉPARATION DE VÉLO 13h à 15h	MÉDITATION 13h à 14h YOGA DOUX 14h30 à 15h30	SPORT AUX PARC 13h à 15h EXCERCICES 13h à 14h30 DESSIN AU PARC 13h à 15h	ÉCRITURE LIBRE 13h à 14h		TRICOT 13h à 15h		PM DE CHOUCOUTAGE 13h À 15h 5\$	ART LIBRE 13h à 15h 5\$
		DOCUMENTAIRE 16h à 17h30	RASSEMBL'ART 15h30 à 17h30	ATELIER DE RÉPARATION DE VÉLO 15h30 à 17h30	YIN YOGA ET YOGA NIDRA 16h à 17h30	DANSE EN LIGNE 16h à 17h30 JEUX D'HABILETÉS AU PARC 16h a 17h30		CRÉE TON ACTIVITÉ ! 16h à 17h30	CINÉ-CLUB 15h30 À 17h30		YOGA SUR CHAISE 15h30 À 16h30	

Sorties du Mardi

10 juin. 10h30h à 15h
Pique-nique et promenade au parc Lafontaine
Apportez un lunch

17 juin. 10h à 15h
Marché Jean-Talon
Apportez un lunch ou \$

1 juillet. 10h à 15h
Promenade sur la Plaza St-Hubert et dîner au St-Hubert
25\$

8 juillet. 9h30 à 15h
Plage Jean-Doré
Apportez un lunch
10\$

22 juillet. Heure à confirmer
Visite guidée du Vieux-Montréal et environs
10\$

29 juillet. 10h à 15h
Marché Atwater
Apportez un lunch ou \$

5 août. 10h à 15h
Oratoire Saint-Joseph
Apportez un lunch

12 août. 9h30 à 15h
Plage Jean-Doré
Apportez un lunch
10\$

19 août. 9h30 à 15h
Plage urbaine de Verdun
Apportez un lunch

26 août. 10h à 15h
Jardin Botanique
*Date limite pour le paiement complet: 1 août
Aucun remboursement ensuite
Apportez un lunch
18\$

2 septembre. 9h30 à 13h
World press photo
*Date limite pour le paiement complet: 8 août
Aucun remboursement ensuite
17\$

9 septembre. 12h à 15h30
Sortie aux Quilles
21\$

 *Prévoir des billets d'autobus pour les sorties du mardi!*

Sorties du Jeudi

12 juin. 10h30 à 16h
Randonnée au parc de la rivière du Nord à St-Jérôme
Apportez un lunch
17\$


19 juin. 10h30 à 16h
Magasinage à Mirabel et dîner au Benny
25\$

26 juin. 10h30 à 16h
Balade Nautique à Chambly
Apportez un lunch
25\$
Paiement complet aux inscriptions
*Aucun remboursement

3 juillet. 10h30 à 16h
Chutes à Rawdon
Possibilité de se baigner
Apportez un lunch
20\$

10 juillet. 10h30 à 16h
Bois de Belle-Rivière à Mirabel
Possibilité de se baigner
Apportez un lunch
15\$

24 juillet. 10h30 à 16h
Ferme Guyon et papillonnerie à Chambly
Marché fermier et ferme pédagogique
Apportez un lunch
25\$
*Date limite pour le paiement complet: 14 juillet
Aucun remboursement ensuite

 Sauf avis contraire, le paiement complet des sorties doit se faire maximum 2 semaines avant la sortie. Si vous annulez, une partie de la sortie ne sera pas remboursée, sauf si votre place est remplacée.

31 juillet. 9h à 21h
Chalet à BILL à St-Donat
(repas inclus)
25\$

7 août. 10h30 à 16h
Plage St-Thimotée
Apportez un lunch
20\$

14 août. 12h à 16h
Insectarium
*Date limite pour le paiement complet: 18 juillet
Aucun remboursement ensuite
18\$

21 août. 12h30 à 15h30
Foire commerciale sur Mont-Royal et crème glacée
10\$

28 août. 10h30 à 16h
Parc Les Salines à St-Hyacinthe
Apportez un lunch
5\$

4 septembre. 10h à 16h
Resto "Le Petit Poucet" à Val-David
35\$

11 septembre. 10h30 à 16h
Sortie aux pommes
Apportez un lunch
*10 lbs de pommes inclus
25\$