



ARTISTE: PHILIPPE DAIGLE

PROGRAMMATION AUTOMNE 2022

INSCRIPTIONS LE
30 & 31 AOÛT
DE 10H À 12H & DE 13H À 15H

DÉBUT DES ACTIVITÉS:
6 SEPTEMBRE



Pracom
ORGANISME
COMMUNAUTAIRE

1995 MARIE-ANNE
MONTREAL, Q.C. H2H 1M3
514-527-6766

WWW.PRACOM.CA
INFO@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'ENTRAÏDE;
INTERAGIR, ÉCHANGER ET S'IMPLIQUER DANS DIFFÉRENTES ACTIVITÉS.

NOS VALEURS

AUTONOMIE. CONSIDÉRATION DES AUTRES. ÉQUITÉ. RESPECT. ENGAGEMENT

ÊTRE MEMBRES DE PRACOM

LA CARTE DE MEMBRE, AU COÛT DE 12\$, EST OBLIGATOIRE POUR PARTICIPER AUX DIFFÉRENTES ACTIVITÉS.

PAS ENCORE MEMBRES? CONTACTEZ NOUS POUR UNE RENCONTRE D'INFORMATIONS.



Pracom

PROGRAMMATION AUTOMNE 2022

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	Salle du haut	Sous-sol
MIX-MÉDIA Exploration de médiums artistiques 10h à 12h 10\$	CAFÉ-CAUSERIE 10h30 à 12h	CHANT 10h30 à 12h	RASSEMBL'ART 9h30 à 12h	INTERNET 10h à 12h	EXERCICES SUR CHAISE 11h à 12h	Réunion des intervenant(e)s PRACOM ouvre à 12h45			PEINTURE 10h à 12h 10\$	BRODERIE 10h à 12h 5\$	YOGA SUR CHAISE 11h à 12h	ART LIBRE 9h30 à 12h 5\$		JEUX 10h à 12h
Dîner de 12h à 13h														
MARCHE 13h à 15h	MENUISERIE 13h à 15h	GESTION DU STRESS 13h à 14h	TRICOT 13h à 15h	MENUISERIE 13h à 15h	YOGA DU RIRE 13h à 14h	APRÈS-MIDI DE FILLES 13h à 15h 10\$		YOGA SUR CHAISE 13h à 14h	ÉTIREMENTS 13h à 14h	PROJETS CRÉATIFS 13h à 15h 10\$	MENUISERIE 13h à 15h	ART LIBRE 13h à 15h 5\$		
	INTERNET 13h à 15h	YOGA DÉBUTANT 14h30 à 15h30		BIJOUX 13h à 15h 5\$	MÉDITATION 14h30 à 15h30	HOCKEY COSOM 13h à 15h 25\$		LÂCHEZ PRISE PAR L'ÉCRITURE 14h30 à 15h30			YIN YOGA 13h à 14h			
DANSE EN LIGNE 16h à 17h30	MENUISERIE 16h à 17h30		CUISINE COLLECTIVE 15h30 à 17h30	MENUISERIE 16h à 17h30	YOGA DOUX Sur chaise et tapis 16h à 17h30		MENUISERIE 16h à 17h30	YOGA DOUX Sur chaise et tapis 16h à 17h30	CINÉ-CLUB 16h à 20h	MENUISERIE 16h à 17h30	DESSIN 16h à 17h30	CINÉMA 15h30 à 17h30		
	ÉCRITURE 16h à 17h													



ORGANISME COMMUNAUTAIRE

1995 MARIE-ANNE E.
MONTREAL, Q.C. H2H 1M3
514-527-6766
WWW.PRACOM.CA
INFO@PRACOM.CA

PROGRAMMES PAAS-ACTION DISPONIBLES DANS
LES DOMAINES SUIVANTS :

CUISINE - ENTRETIEN MÉNAGER - MENUISERIE - ANIMATION - BUREAU

CONTACTEZ-NOUS POUR PLUS D'INFORMATIONS