

Lundi			Mardi			Mercredi			Jeudi			Vendredi		
Grande salle - Exterieur	Salle haut - Atelier	Sous-sol	Grande salle - Exterieur	Salle haut - Atelier	Sous-sol	Grande salle - Exterieur	Salle haut - Atelier	Sous-sol	Grande salle - Exterieur	Salle haut - Atelier	Sous-sol	Grande salle - Exterieur	Salle du haut	Sous-sol
<b>MIX-MÉDIA</b> Exploration de mediums artistiques 10h à 12h 10\$	<b>CAFÉ- CAUSERIE</b> 10h30 à 12h	<b>CHANT</b> 10h30 à 12h	<b>RASSEMBL'ART</b> 9h30 à 12h	<b>INTERNET</b> 10h à 12h	<b>EXERCICES SUR CHAISE</b> 11h à 12h	<b>Réunion des intervenant(e)s</b>  <b>PRACOM ouvre à 12h45</b>			<b>PEINTURE</b> 10h à 12h 10\$	<b>BRODERIE</b> 10h à 12h 5\$	<b>YOGA SUR CHAISE</b> 11h à 12h	<b>ART LIBRE</b> 9h30 à 12h 5\$		<b>JEUX</b> 10h à 12h
<b>Diner de 12h à 13h</b>														
<b>MARCHE</b> 13h à 15h	<b>MENUISERIE</b> 13h à 15h	<b>GESTION DU STRESS</b> 13h à 14h	<b>TRICOT</b> 13h à 15h	<b>MENUISERIE</b> 13h à 15h	<b>YOGA DU RIRE</b> 13h à 14h	<b>APRÈS-MIDI DE FILLES</b> 13h à 15h 10\$		<b>YOGA SUR CHAISE</b> 13h à 14h	<b>ÉTIREMENTS</b> 13h à 14h	<b>PROJETS CRÉATIFS</b> 13h à 15h 10\$	<b>MENUISERIE</b> 13h à 15h	<b>ART LIBRE</b> 13h à 15h 5\$		
	<b>INTERNET</b> 13h à 15h	<b>YOGA DÉBUTANT</b> 14h30 à 15h30		<b>BIJOUX</b> 13h à 15h 5\$	<b>MÉDITATION</b> 14h30 à 15h30	<b>HOCKEY COSOM</b> 13h à 15h 25\$		<b>LÂCHEZ PRISE PAR L'ÉCRITURE</b> 14h30 à 15h30			<b>YIN YOGA</b> 13h à 14h			
											<b>YOGA NIDRA</b> 14h15 à 15h15			
<b>DANSE EN LIGNE</b> 16h à 17h30	<b>MENUISERIE</b> 16h à 17h30		<b>CUISINE COLLECTIVE</b> 15h30 à 17h30	<b>MENUISERIE</b> 16h à 17h30	<b>YOGA DOUX</b> Sur chaise et tapis 16h à 17h30		<b>MENUISERIE</b> 16h à 17h30	<b>YOGA DOUX</b> Sur chaise et tapis 16h à 17h30	<b>CINÉ-CLUB</b> 16h à 20h	<b>MENUISERIE</b> 16h à 17h30	<b>DESSIN</b> 16h à 17h30	<b>CINÉMA</b> 15h30 à 17h30		
	<b>ÉCRITURE</b> 16h à 17h													

## **PROGRAMMATION AUTOMNE 2022**



ORGANISME COMMUNAUTAIRE

1995 MARIE-ANNE E.  
MONTRÉAL, QC. H2H 1M3  
514-527-6766  
[WWW.PRACOM.CA](http://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](#)

## MISSION

PRACOM EST UN CENTRE UNIQUE ŒUVRANT EN SANTÉ MENTALE. OUVERT À LA COMMUNAUTÉ, L'ORGANISME OFFRE UN PROGRAMME D'ACTIVITÉS VISANT L'ÉPANOUISSMENT PERSONNEL, LE DÉVELOPPEMENT ET L'ACQUISITION DES HABILITÉS 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 HABILITÉS 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 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



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  
MONTRÉAL, QC. H2H 1M3  
514-527-6766

WWW.PRACOM.CA  
INFO@PRACOM.CA