

PROGRAMMATION ÉTÉ 2023													
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	Sous-sol
DISCUSSION AU PARC 10h à 12h	CHANT 10H30 à 12h		BRODERIE 10h à 12h 5\$ / la session PÉTANQUE 10h à 12h EXERCICES 11h à 12h	ATELIER DE RÉPARATION DE VÉLO 9H30 À 12H	YOGA EXTERIEUR ET PIQUE-NIQUE 11h à 14h	Réunion des intervenant(e)s PRACOM ouvre à 12h45			MENUISERIE 9h30 À 12h SORTIES (Voir feuille en annexe)		YOGA SUR CHAISE 11h à 12h	ART LIBRE 9h30 à 12h 5\$ / session SORTIES à MONTRÉAL (Voir feuille en annexe)	JEUX 10h à 12h
Diner de 12h à 13h													
MARCHE 13h à 15h	MENUISERIE 13h à 15h	DISCUSSION ETHIQUE et PHILOSOPHIQUE En plein air 13h à 14h30	VOLLEYBALL 13h à 15h	MENUISERIE 13h à 15h PROJETS CRÉATIFS 13h à 15h 10\$ / la session	MÉDITATION 14h30 à 15h30	PEINTURE 13h à 15h 5\$ / la session SPORT AU PARC (DÉBUT 21 JUIN) 13h à 15h	COUTURE 13h à 15h 10\$ / la session	AMOUR DE SOI 13h à 14h YOGA DU RIRE 14h30 à 15h30	TRICOT 13h à 15h		MENUISERIE 13h à 15h DESSIN 13 h à 15h	ART LIBRE 13h à 15h 5\$ / session	
JEUX VIDÉOS 15H30 À 17H30	MENUISERIE 16h à 17h30 SOIRÉE JEUX 15H30 À 17H30	YOGA DOUX 16h à 17h30	RASSEMBL'ART 16h à 17h30	MENUISERIE 16h à 17h30	YOGA SUR CHAISE 16h à 17h		« CHILLER » AU PARC AVEC ISA (pétanque, mōlkky, washer, etc.) 16h à 17h30	YOGA DOUX ET YOGA NIDRA 16h à 17h30	CLUB DE JEUX DE SOCIÉTÉ 16h		YIN YOGA 15h30 à 16h30	CINÉMA 15h30 à 17h30	



ORGANISME COMMUNAUTAIRE

1995 MARIE-ANNE E.
MONTRÉAL, QC. H2H 1M3
514-527-6766
www.pracom.ca

PROGRAMMES PAAS-ACTION DISPONIBLES DANS
LES DOMAINES SUIVANTS :

CUISINE – ENTRETIEN MÉNAGER – MENUISERIE – ANIMATION – BUREAU

CONTACTEZ-NOUS POUR PLUS D'INFORMATIONS

PROGRAMMATION ÉTÉ 2023 DU 12 JUIN AU 15 SEPTEMBRE

INSCRIPTIONS LE
5 & 6 JUIN
DE 10H À 12H & DE 13H À 15H

DÉBUT DES ACTIVITÉS:
LUNDI LE 12 JUIN 2023

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 MEMBRES? CONTACTEZ NOUS POUR UNE RENCONTRE D'INFORMATIONS.