

Programmation été 2017

Du 3 juillet au 12 septembre



1995 Marie-Anne Est.
Montréal, Qc
H2H 1M3
514-527-6766
www.pracom.ca
info@pracom.ca

INSCRIPTION POUR LES ACTIVITÉS DE JOUR ET DE SOIR :

26 et 27 juin 2017
De 9h à 12h et de 13h15 à 15h
Les activités débutent le lundi 3 juillet.

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|-------------------------------|--|--|--|---|--|
| 10H00 À 12H00 | SPORTS au PARC Isabelle 1 DÉCOUVERTE DE LA NATURE - \$ (voir horaire) Mélanie COURS D'INFORMATIQUE Rama | PHOTO Amélie MARCHE RAPIDE & JOGGING Mélanie | RÉUNION DES INTERVENANT(E)S PRACOM est fermé jusqu'à 12h45 | DO IT YOURSELF - 12\$ Rama SORTIES - \$ (voir horaire) Mélanie PÉTANQUE | ART LIBRE - 6\$ SORTIES AVEC AMÉLIE - \$ (voir horaire) |
| 12H à 13H15 : DINER | | | | | |
| 13H15 à 15H15 | PISCINE Rama DÉCOUVERTE DE LA NATURE - \$ (voir horaire) Mélanie RENCONTRE D'INFO nouveaux membres (sur rdv) Isabelle 2 | PHOTO Amélie MARCHE Stéphane & Stéphane ARTS POUR TOUS (prix par projet – payable à chaque semaine) Isabelle 2 CHANT Ginette | VÉLO Stéphane BIJOUX - 12\$ Amélie EXERCICES EXTÉRIEUR Mélanie | SORTIES - \$ (voir horaire) Mélanie VOLLEYBALL CROCHET Amélie COMMUNICATION Rama | ART LIBRE - 6\$ ATELIER DE PETITS POINTS - 5\$ |
| 16H00 à 17H30 | | RASSEMBL'ART (prix par projet – payable à chaque semaine) Isabelle 2 & Mélissa | | GRUPE DE DISCUSSION Marie | SOIRÉE CINÉMA 18h à 21h Marcel & Stéphane (membre seulement) |
| 17H45 à 18H30 : SOUPER | | | | | |
| 18H30 À 20H | | | | | |

PROGRAMMATION ÉTÉ 2017

Les sorties doivent être payées de moitié lors de l'inscription et la balance une semaine avant la sortie.
Les autres activités doivent être payées en totalité lors de l'inscription.



Pracom

1995 Marie-Anne Est.
Montréal, Qc
H2H 1M3
514-527-6766
www.pracom.ca
info@pracom.ca

Notez qu'à tous les soirs (de 15h30 à 20h), du lundi au jeudi, en plus des activités prévues, des activités sociales ont lieu. **OUVERT À TOUS.**

SORTIES du jeudi

6 JUILLET : MIELLERIE LUNE DE MIEL (SHERBROOKE) *Départ : 9h *Retour : 16h * Coût : 15\$ *Prévoir un lunch
13 JUILLET : BUFFET DES CONTINENTS (MIRABEL) *Départ : 11h *Retour : 15h *Coût : 20\$
13 JUILLET : PLAGES DU PARC JEAN DRAPEAU *Départ : 9h30 *Retour : 15h30 *Coût : 9\$ * Prévoir lunch et billet d'autobus
20 JUILLET : IMAX * Heure de départ et film à déterminer * 12\$ * prévoir billet d'autobus *Prévoir lunch ou \$
27 JUILLET : FORT DE CHAMBLY * Départ : 10h *Retour : 15h30 *Coût : 10\$ *Prévoir un lunch
3 AOÛT : CHALET ST-DONAT *Départ : 8h *Retour : 22h *Coût : 20\$ *Prévoir maillot de bain et serviette de plage
10 AOÛT : CROISIÈRE SUR LA RIVIÈRE DES MILLES ILES *Départ 10h *Retour : 15h30 *Coût : 20\$ *Prévoir un lunch
10 AOÛT : PLAGES DU PARC JEAN DRAPEAU *Départ : 9h30 *Retour : 15h30 *Coût : 9\$ * Prévoir lunch et billet d'autobus
17 AOÛT : CHOUETTE À VOIR *Départ : 9h *Retour : 15h30 Coût : 15\$ *Prévoir un lunch
24 AOÛT : MAGASINAGE ST-SAUVEUR ET DÎNER au ST-HUBERT *Départ : 9h00 *Retour : 16h *Coût : 25\$
31 AOÛT : VISITE DE RADIO-CANADA *Départ : 10h *Retour : 15h *Coût : 15\$ *Prévoir un lunch
7 SEPTEMBRE : BUFFET FULAM *Départ : 11h * Coût : 17\$ * Prévoir billet d'autobus

ARTS POUR TOUS & RASSEMBL'ART

DESSIN - Gratuit
TRICOT - Gratuit
PEINTURE - 1\$
SCRAPBOOKING - 1\$
PETITS POINTS - 1\$
BRICOLAGE - 1\$
BIJOUX - 1\$

Payable la journée même de l'activité

DÉCOUVERTE DE LA NATURE du mardi

3 JUILLET : CENTRE DE LA NATURE DE LAVAL *Départ : 10h *Retour : 15h * Coût : 2\$
10 JUILLET : MONT-ST-HILAIRE *Départ : 9h15 *Retour : 15h30 *Coût : 10\$
17 JUILLET : PARC D'OKA *Départ : 9h15 *Retour : 15h30 *Coût : 13\$ * Apportez votre maillot
24 JUILLET : PARC HISTORIQUE DE LA POINTE-DU-MOULIN *Départ: 9h15 *Retour : 15h30 *Coût : 12\$
31 JUILLET : PARC D'ENVIRONNEMENT NATUREL DE SUTTON *Départ : 9h *Retour : 16h *Coût : 15\$
7 AOÛT : PARC DES CHUTES DARWIN (RAWDON) *Départ : 9h15 *Retour : 15h30 *Coût : 12\$
14 AOÛT : PARC DES RAPIDES *Départ : 9h30 *Retour : 15h30 *Coût : 2\$
21 AOÛT : PARC NATURE DU CAP ST-JACQUES *Départ : 9h30 *Retour : 15h30 Coût : 3\$
***** PRÉVOIR UN LUNCH à CHAQUE SORTIE !**

SORTIES AVEC AMÉLIE du vendredi

21 JUILLET : BRUNCH L'OEUFRIER *Départ : 9h30 *Coût : 15\$
28 JUILLET : PLANÉTIARIUM *Départ : 11h *retour 15h* Coût : 15\$ * Prévoir un lunch + Billets autobus
11 AOÛT : EXPO 67 – RÊVER LA VILLE *Départ : 10h *Retour : 15h *Coût : 15\$ * Prévoir un lunch + Billets autobus

MISSION

PRACOM est un centre de jour et de soir unique, ouvert à la communauté offrant un programme d'activités visant l'épanouissement personnel, le développement et l'acquisition des habiletés nécessaires à mieux vivre le quotidien.

Plusieurs rencontres sociales et loisirs permettent aux membres de se réunir dans un environnement positif favorable aux échanges et au développement de relations significatives.

NOS VALEURS : AUTONOMIE – CONSIDÉRATION DE L'AUTRE - RESPECT

PAS ENCORE MEMBRE?

Appelez-nous pour prendre rendez-vous pour une séance d'information (tous les lundis à 13h15). Lors de cette rencontre, nous discuterons avec vous de vos besoins et intérêts pour ainsi mieux vous guider.

Il est possible de s'inscrire en dehors de la période d'inscription. La marche à suivre reste la même; soit une rencontre d'information sur rendez-vous pour les activités de jour et de soir.

INFORMATIONS IMPORTANTES

La programmation **début le lundi 3 juillet et se termine le 12 septembre 2017**

La carte de membre, au coût de **12\$/année**, est obligatoire pour participer aux activités à l'horaire de jour comme de soir.

Les non-membres sont les bienvenus du lundi au jeudi entre **15h30 et 20h**.

Lors de l'inscription, vous devrez payer LA TOTALITÉ des activités payantes.

Programmes **PAAS** disponibles du lundi au vendredi : Cuisine, entretien ménager, réparation de vélos, animation, art, bureau.

Les DÎNERS sont réservés pour ceux qui ont des activités dans la journée au coût de 3.75\$ ou la possibilité d'apporter un lunch !
Il faut s'inscrire AVANT 10H (repas ou lunch).

Les SOUPERS sont au coût de 3.00\$ Vous DEVEZ vous inscrire entre 15h30 et 16h30. Les soupers sont servis du lundi au jeudi.



1995 Marie-Anne Est.
Montréal, Qc
H2H 1M3
514-527-6766
www.pracom.ca
info@pracom.ca

