

SERVICES DIRECTS



Inscriptions et infos

Karina: 514-350-8881 #204
adjoinedir@aapp.ca

Ateliers de conversation française

Participez à nos ateliers de conversation en français pour vous pratiquer dans un cadre convivial et motivant.

- **Les mardis 13h30-15h30 avec Paulette**
 - Du 27 janvier au 31 mars
- **Les jeudis 10h30-12h avec Ethel**
 - Du 29 janvier au 2 avril



Les Paniers Solidaires

Achetez votre panier de légumes et de fruits à moindre coût directement aux Ateliers! **Réserver d'avance en personne à l'accueil.** En argent comptant seulement.

Les mardis aux deux semaines à partir du 20 janvier.
Réserver à partir du 7 janvier.
Cueillette entre 13h30 -16h30.

Soutien informatique



Des soucis avec votre téléphone portable, imprimante, applications, etc ? Prenez rendez-vous pour le soutien informatique.

Animé par Marcelo.

- **Les mercredis, jeudis 13h-14h à partir du 28 janvier**
- **Les vendredis 10h-12h**

Subvention pour produits d'hygiène



On vous rembourse l'achat de couches réutilisables et de produits d'hygiène personnelle réutilisables (ex : coupe menstruelle, culotte de règles, etc.)

- **À partir du 26 janvier jusqu'à épuisement de la subvention (au plus tard le 31 décembre 2026).**

Clinique d'impôts



Vous avez un faible revenu ? On peut vous aider avec vos impôts! *Gratuit pour les membres.*

Sur rendez-vous uniquement.

Prendre rendez-vous : 514-350-8881 #208
Du 13 février au 17 avril

Merci à nos partenaires financiers

ÉCOLOGIE ET SOCIÉTÉ



Inscriptions et infos

Dominique: 514-350-8881 #203
mobilisation@aapp.ca

Repas Causerie



Mangeons et apprenons ensemble. Tous les derniers mercredis du mois! Un thème par mois.

Repas végétarien fourni. Animé par Dominique et invité.es.

Le diner causerie politique

Posons nos questions à notre nouveau conseiller d'arrondissement : Gabriel Morin.

- **Le mercredi 28 janvier 11h-13h**

Le souper causerie du réseau de la transition

Le réseau de la transition (ancien Réseau d'entraide) vous présente sa nouvelle vision et vous invite à participer à de nouveaux projets concrets.

- **Le mercredi 25 février 17h-20h**

Le souper causerie éco-féministe

Découvrez le lien entre l'écologie et le féminisme avec une professeure universitaire et une militante.

- **Le mercredi 25 mars 17h-20h**

Ciné-discussions



Projection d'un documentaire suivie d'échanges et de réflexions. *Animé par Dominique.*

«Demain»

Demain est un documentaire français réalisé par Cyril Dion et Mélanie Laurent, sorti en 2015. Adoptant un point de vue optimiste, il recense des initiatives dans dix pays, face aux défis environnementaux et sociaux du xxi^e siècle.

- **Le lundi 16 février 13h30-16h**

Féminisme - Spécial Journée internationale des droits des femmes

Visionnement du documentaire **Statu Quo ? Le combat inachevé du féminisme au Canada** réalisé par Karen Cho.

- **Le mardi 3 mars 13h30-16h**

Ateliers



Comprendre, mesurer et réduire ses GES

3 ateliers qui se suivent où l'on passe de la théorie au concret pour diminuer nos GES en se fixant des objectifs.

Animé par Sylvie.

- **Les jeudis 29 janvier, 18 février et 19 mars 13h30-15h30**

InterCEP - Le Tribunal Populaire

Rassemblement annuel des 6 centres d'éducation populaire. Rendez-vous au Carrefour de Pointe-Saint-Charles

Arpentage lecture

Lecture collective du livre «**Restons vivantes : Femmes, écologie et luttes pour la survie**».

Animé par Laure.

- **Le mardi 10 février 13h-16h30**



Présentation du programme P.I.E.D

Réduire les chutes grâce à des exercices renforçant l'équilibre.

Animé par le CLSC.

- **Le mercredi 4 février 13h30-14h30**

Protection à domicile contre les impacts des changements climatiques

Actions concrètes à faire chez soi pour se protéger contre les impacts des changements climatiques.

Animé par le climatologue Jocelyn Simon-d'Aigle.

- **Le jeudi 12 février 13h30-15h30**



Atelier 2 tonnes

Apprenons à mesurer nos émissions de GES pour comprendre comment les réduire collectivement. *Animé par Denis.*

- **Le lundi 23 février 13h30-17h**

Atelier sur l'itinérance

Itinérance, affaire de tous et toute : comment faire sa part

Animé par l'organisme Plein Milieu.

- **Le mercredi 4 mars 13h30-16h30**

Conférence-discussion

Comment Montréal peut devenir une ville propre et zéro déchets ? *Animé par John et Manuela.*

- **Le lundi 9 mars 13h30-15h30**



Le quiz des Ateliers !

Apprendre en s'amusant sur la thématique de l'alimentation ! Pas de connaissances requises, collations gratuites !

Animé par Dominique.

- **Le lundi 30 mars 13h30-15h30**

Jardiner sur son balcon

Apprendre à jardiner sur son balcon. On vous donne le matériel : Terre, graine et pot. Possibilité de jardiner en intérieur avec fenêtre plein sud. *Animé par le comité jardin.*

- **Le mardi 31 mars 13h30-15h30**

Plantes médicinales pour la saison hivernale

Atelier dégustation et échanges autour de l'herboristerie traditionnelle.

Animé par Sandrine.

- **Le mardi 3 février 10h-12h**



Marche sur le Mont-Royal

Animé par un membre de l'équipe des Ateliers

- **Le jeudi 5 mars 13h30-16h30**



Programmation HIVÉR 2026

Du 26 janvier au 2 avril

APPRENDRE

ENSEMBLE



Inscriptions obligatoires à partir du 12 janvier à 10h.

Par courriel ou téléphone uniquement auprès des responsables des secteurs.

Les activités sont gratuites pour les membres.

Adhésion : 5\$/année

Les Ateliers d'éducation populaire du Plateau

4273, rue Drolet

514-350-8881

www.aapp.ca

@aappmtl

Lundi au jeudi: 9h-12h et de 13h-17h

Vendredi: 9h-12h



Inscriptions et infos

Élaine: 514-350-8881 #206
chargedeprojet@aapp.ca



Atelier d'écriture

Une série de quatre ateliers afin de rendre l'écriture plus accessible.

Animé par Paul.

- Les mercredis 10h-12h
- Du 28 janvier au 18 février



Céramique débutant

Initiation aux techniques de base de façonnage.

Animé par Élaine.

- Les lundis 13h30-15h30
- Du 2 février au 30 mars 2026 (pause le 2 mars)



Espace de création des Ateliers

Activité permettant aux participant·es de mettre en commun leur savoir-faire artistique : peinture, collage, dessin...

Regroupement collectif.

- Les lundis 13h30-15h30
- Du 26 janvier au 30 mars (pause le 2 mars)



Tissage flotté / fibres recyclées

Apprenons la technique du tissage flotté pour fabriquer des pièces à partir de fibres textiles recyclées.

Animé par Josée et Thérèse.

- Les mardis 13h30-15h30
- Du 27 janvier au 31 mars (pause le 3 mars)



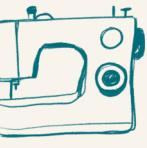
Tricot avec aiguilles circulaires

Vous tricotez et voulez découvrir les aiguilles circulaires ? Venez créer un chandail de haut en bas et sans assemblage (patron fourni).

Matériel non inclus.

Animé par Ludmilla.

- Les mardis 14h-16h
- Du 27 janvier au 31 mars



Couture libre

Espace pour venir réparer vos vêtements et accessoires en toute autonomie sur nos machines à coudre.

- Les mardis 13h30-15h30
- Les 3 et 17 février, 10 et 31 mars



Céramique assisté

Perfectionnement des techniques de façonnage.

Animé par Florine.

Prérequis : Avoir participé à l'atelier de céramique débutant.

- Les mercredis 10h-12h
- Du 28 janvier au 25 février



Journal créatif

Mieux se connaître pour réinventer sa vie à travers le collage, l'écriture et le dessin.

Animé par Diane.

- Les mercredis 13h30-15h30
- Du 28 janvier au 31 mars (pause le 4 mars)



Couture débutant : zéro déchet

Apprentissage des techniques de base en couture et réalisation de projets écologiques.

Animé par Thérèse et Elaine.

- Les mercredis 13h30-15h30
- Série 1 : Du 28 janvier au 25 février
- Série 2 : Du 11 mars au 1er avril



Céramique : Kurinuki

Technique japonaise de façonnage qui consiste à sculpter dans la matière.

Animé par Hélène.

Prérequis : connaissances de base en céramique.

- Les mercredis 13h30-15h30
- Du 11 mars au 1er avril



Initiation à l'aquarelle

Initiation aux techniques de base de l'aquarelle.

Animé par Édith.

- Les jeudis 10h-12h
- Du 29 janvier au 2 avril (pause le 5 mars)



Atelier de couture : intermédiaire

Enseignement de nouveaux savoir-faire et de finition dans le but de confectionner un vêtement.

Animé par Maryse.

Prérequis: Avoir participé à l'atelier de couture débutant.

- Les jeudis 13h30-15h30
- Du 29 janvier au 2 avril (pause le 5 mars)



Une maille à la fois, rêvons la nature

Participez à une courtoisie collective réalisée par la technique du crochet et portant sur le thème de la nature ! Dévoilement de l'œuvre lors du Jour de la terre (22 avril).

Accompagné par Martine.

- Les jeudis 13h30-15h30
- Du 29 janvier au 2 avril (pause le 5 mars)

Sorties culturelles

Les Ateliers vous invitent à 3 visites guidées et 1 atelier créatif cet hiver.

Visite guidée au Musée des Beaux arts de Montréal (MBAM)

Visite guidée de l'exposition « Kent Monkman : L'histoire est dépeinte par les vainqueurs ».

- Le jeudi 5 février 14h30-16h

Atelier créatif au Musée des Beaux arts de Montréal (MBAM)

« Émerveillement et curiosité ».

- Le jeudi 12 mars 13h30-15h30

Musée d'art contemporain (MAC)

Tandem atelier/visite : « Mémoires en mouvement ».

- Le jeudi 26 février 13h-15h

Arsenal

Visite guidée de l'exposition en cours.

- Le jeudi 2 avril 13h30-15h

Ateliers de bien-être



Shinrin-Yoku : connexion sensorielle avec la nature

Randonnée en forêt :

- Le mardi 10 février 13h-15h

Accompagné par Marie.

Tai chi pour l'équilibre

Onze exercices chinois pour faire bouger le corps et apaiser l'esprit. Animé par Louise.

- Les lundis 10h-11h
- Du 26 janvier au 30 mars (pause le 2 mars)

Qi Gong

Atelier pour découvrir les différentes techniques corporelles, respiratoires et méditatives de cette discipline chinoise.

Animé par Ana.

- Les jeudis 10h-11h
- Du 29 janvier au 2 avril (pause le 5 mars)

Yoga

Hatha yoga pour débutant/intermédiaire. Animé par Caroline.

- Les mercredis 10h-11h

• Du 28 janvier au 18 mars (pause les 4 février et 4 mars)

DISTRIBUTION ALIMENTAIRE ET CUISINE



Inscriptions et infos

Michèle : 514-350-8881 #201
chargedeprojet3@aapp.ca



Distribution alimentaire participative



Paniers pour les résident·e·s du Plateau les jeudis après-midi, aux 2 semaines.

Pour s'inscrire vous devez assister à une séance d'information (liste d'attente possible).



Apportez : preuve de revenu pour chaque adulte (avis de cotisation, carnet d'aide sociale etc.), preuve d'adresse et 5\$ si vous n'êtes pas membre

Les séances d'information sont les :

- Mercredi 7 janvier 11h
- Jeudi 12 janvier 17h30
- Mercredi 21 janvier 11h
- Jeudi 29 janvier 17h30
- Mercredi 4 février 11h
- Jeudi 19 mars 17h30
- Jeudi 26 mars 17h30
- Mercredi 1er avril 11h

Cuisine communautaire

Participez à la préparation du Repas Causerie, puis partagez un repas chaleureux en grand groupe !

Animé par Michèle.

- Le mercredis 28 janvier 9h30 à 11h
- Les mercredis 25 février, 25 mars 14h-17h

Ateliers de cuisine



À la découverte des graines

Amarante, orge, grains de blé et plus! Cuits ou germés, venez découvrir la diversité des grains et des graines. Animé par Christine et Michèle

- Le mardi 3 février 14h-16h30

Cuisine anti-gaspillage

Expérimenter différentes recettes à base de restants et apprendre des astuces anti-gaspi !

Animé par Gabriela.

- Le lundi 9 février 14h-16h30
- Le lundi 2 mars 14h-16h30

Tarte aux pacanes

Une bonne tarte aux pacanes pour se réchauffer dans ce temps froid ! Animé par Jiji.

- Le mardi 17 mars 14h-16h30

Groupe d'achat alimentaire

Découvrez le concept de notre groupe d'achat alimentaire et apprenez comment accéder ensemble à des produits biologiques abordables ! Pour information sur l'adhésion veuillez joindre Chantal au 514-350-8881 #209.