

## SERVICES DIRECTS



### Inscriptions et infos

Karina: 514-350-8881 #204  
adjointedir@aepp.ca

## ÉCOLOGIE ET SOCIÉTÉ



### Inscriptions et infos

Dominique: 514-350-8881 #203  
mobilisation@aepp.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<sup>e</sup> 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

## HIVER 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 responsable 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

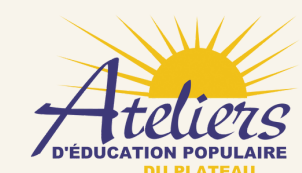
[www.aepp.ca](http://www.aepp.ca)



@aeppmtl

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

Vendredi: 9h-12h



## ARTS, CULTURE ET BIEN-ÊTRE



### Inscriptions et infos

Élaine: 514-350-8881 #206  
chargedeprojet@aepp.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

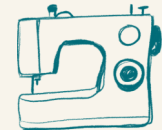


### Journal créatif

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

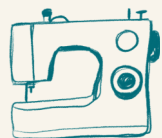


### Initiation à l'aquarelle

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 courtepoinTE 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 ».

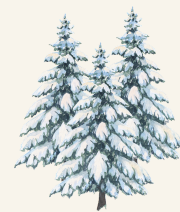
- **Le jeudi 26 février 13h-15h**

### 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@aepp.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  | • Mercredi 18 février 11h |
| • Jeudi 12 janvier 17h30  | • Mercredi 25 février 11h |
| • Mercredi 21 janvier 11h | • Jeudi 5 mars 17h30      |
| • Jeudi 29 janvier 17h30  | • Mercredi 11 mars 11h    |
| • Mercredi 4 février 11h  | • Jeudi 19 mars 17h30     |
| • Jeudi 12 février 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 mecredis 25 février, 25 mars 14h-17h**

## Ateliers de cuisine



### À la découverte des graines

Amaranthe, 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.*