

## Nous joindre

4273, rue Drolet  
Montréal (Québec) H2W 2L7

514 350-8881

[accueil@aepp.ca](mailto:accueil@aepp.ca)

### Heures d'ouverture

Lundi au vendredi de 9 h à 17 h

Les places sont limitées et  
l'inscription est obligatoire

Des campagnes  
de sensibilisation et de  
mobilisation et les dernières  
nouvelles de votre organisme  
vous attendent !



### TROIS FAÇONS DE NE RIEN MANQUER

1

TÉLÉPHONEZ AU 514 350-8881

2

INSCRIVEZ-VOUS À L'INFOLETTRE  
SUR [AEP.PC/CONTACT](http://AEP.PC/CONTACT)

3

SUIVEZ-NOUS SUR AEP.PMTL



### Nos partenaires financiers

Éducation  
et Enseignement  
supérieur  
Québec



## De fils en aiguilles

### Atelier de couture

Apprentissage des techniques de base en couture et réalisation de projets écologiques. Animé par Johane et Thérèse, des couturières bénévoles.

Les mercredis de 13 h 30 à 15 h 30

Série 1 : du 5 octobre au 2 novembre  
Série 2 : du 9 novembre au 7 décembre  
Spécial de Noël : 14 décembre

### Atelier de réparation de vêtements

On apprend à réparer ses vêtements ou ses accessoires et de se sensibiliser sur la réduction du gaspillage vestimentaire. Animé par Johane et Julie, des couturières bénévoles.

Les jeudis de 13 h 30 à 15 h 30  
13 et 27 octobre, 10 et 24 novembre

### Tricot social

Activité animée par Maria Luisa pour vous exercer à l'art du tricot. L'atelier permet de s'initier et de se perfectionner dans une ambiance d'entraide et de partage.

Les jeudis de 14 h à 16 h  
Du 1<sup>er</sup> septembre au 15 décembre (16 semaines)

INFORMATION | [chargedeprojet@aepp.ca](mailto:chargedeprojet@aepp.ca)  
INSCRIPTION | ELAINE | 514 350-8881 # 206

## Arts et culture

### Atelier de céramique

Initiation aux techniques de base du façonnage de l'argile. Ensemble, on apprend à fabriquer et décorer des pièces en céramique tout en discutant des enjeux qui vous touchent.

Les lundis de 13 h 30 à 16 h  
Du 17 octobre au 5 décembre (8 semaines)

### Espace créatif

Activité permettant aux participant.es de mettre en commun leur savoir-faire artistique afin de créer des œuvres collectives.

Les jeudis de 10h à 12h  
Du 6 octobre au 8 décembre (10 semaines)

### Atelier de collage créatif

Une fois par mois, Claudette vous donne rendez-vous pour un atelier de création où le collage est à l'honneur. Une activité artistique relaxante, ouverte à toutes et à tous.

2<sup>e</sup> mercredi du mois de 13 h 30 à 15 h 30  
Les 12 octobre, 9 novembre, 14 décembre

### Atelier de écriture

Rencontre et initiation à l'écriture artistique. Une série de 4 ateliers proposée par Paul, afin de rendre l'écriture plus accessible.

Les mercredis de 10 h à 12 h  
Les 2, 9, 16 et 30 novembre 2022 (4 semaines)

### Céramique : projet collectif

Apprentissage, discussion et création d'une œuvre collective en céramique. De la conception à la réalisation, on contribue à changer les choses.

Les mardis de 13 h 30 à 15 h 30  
Du 11 octobre au 13 décembre 2022 (10 semaines)

INFORMATION | [chargedeprojet@aepp.ca](mailto:chargedeprojet@aepp.ca)  
INSCRIPTION | ELAINE | 514 350-8881 # 206



### PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS

# AUTOMNE 2022

## TOUTES LES ACTIVITÉS SONT GRATUITES!

## Notre mission

La mission de l'organisme est d'être un lieu d'apprentissage et d'implications personnels et collectifs qui regroupe les personnes adultes et les familles vivant dans l'arrondissement Plateau Mont-Royal et ses environs.

Il leur offre un moyen d'agir sur elles-mêmes et sur leur milieu.

On organise et fournit des activités d'éducation populaire en tenant compte particulièrement des personnes socialement et économiquement défavorisées, de toutes origines;

On organise des activités visant la prévention et la prise en charge de problèmes de sociaux et de santé;

On offre les moyens, les outils, le support et l'encadrement nécessaires pour que les personnes et les groupes acquièrent des connaissances et développent des habiletés;

On est un lieu ouvert pour les personnes désirant mettre leurs expériences ou leurs connaissances au service de la communauté;

On favorise le regroupement de personnes qui désirent agir sur leurs conditions de vie;

On favorise l'implication du plus grand nombre de personnes dans le fonctionnement et la vie de l'organisme.

## Cuisine

### Atelier de cuisine de 13 h 30 à 15 h

#### Les conserves (ketchup au fruits) 12 octobre

On apprend les techniques de bases pour mettre en conserve en faisant du ketchup aux fruits.

#### Les courges 26 octobre

Octobre, c'est le temps des courges, on en profite pour en découvrir différentes sortes, de leur goût et comment les cuisiner!

#### La lactofermentation 9 novembre

Atelier sur la technique de conservation de la lactofermentation, on en profite pour expérimenter quelques recettes.

#### Le Kombucha et le kéfir 23 novembre

Atelier sur les techniques de fermentation à la base de ces breuvages qui coûtent chers, mais qui sont faciles à faire!

#### Pâté aux lentilles 7 décembre

Le temps des fêtes approche, pour se préparer on apprend à faire un pâté à base de lentilles corail, moins cher, moins gras, mais tout aussi savoureux!

### Resto d'un jour de 13 h 30 à 15 h

Série de 5 ateliers durant lesquels les participants élaboreront collectivement un menu complet, de l'idée à l'assiette. La série d'atelier se termine par une simulation de restaurant durant laquelle les participants serviront le fruit de leurs efforts à une liste d'invités!

**Groupe 1 : 7, 21 et 28 octobre, 4 et 11 novembre**

**Groupe 2 : 18 et 25 novembre, 2, 9 et 16 décembre  
(spécial menu de Noël)**

INFORMATION | [chargedeprojet3@aepp.ca](mailto:chargedeprojet3@aepp.ca)  
INSCRIPTION | EMMANUEL | 514 350-8881 # 200

## Agriculture et écologie

### Agriculture urbaine

- Entretien, récoltes et fermeture de notre jardin collectif, bilan de la saison 2022
- Soutien à des résident.e.s du quartier dans l'aménagement d'un nouveau jardin collectif.
- Ateliers en intérieur: conditionnement des semences et herbes récoltées cet été, micro pousses et germinations, bouturage...

Tous les lundis et mercredis jusqu'à la fin octobre

Tous les mercredis à compter de début novembre

### Écologie

Mieux comprendre les enjeux des changements climatiques. Vulgarisation des informations contenues dans les rapports scientifiques du GIEC.

#### La fresque du climat

Les vendredis de 13 h à 16 h

Les 14 octobre, 11 novembre et 9 décembre

#### Série de 6 ateliers

Les lundis de 13 h à 15 h

Du 7 novembre au 17 décembre

INFORMATION | [mobilisation@aepp.ca](mailto:mobilisation@aepp.ca)  
INSCRIPTION | JULIE | 514 350-8881 # 203

## Autonomie alimentaire

### Les paniers du quartier

Paniers de légumes disponibles à moindre coûts pour les gens du quartier. Pour les ménages à faible revenu qui sont intéressés, une subvention de 50% du panier est disponible en faisant simplement la demande à l'inscription. Les paniers sont à payer surplace (ou avant) en argent.

Les mercredis aux deux semaines  
à compter du 21 septembre

Cueillette entre 15 h 30 et 17 h 30

## Informatique

### Atelier informatique

Une série de 7 ateliers couvrant les bases de l'informatique. Plusieurs thématiques sont vues ; les courriel, réseaux sociaux, sécurité en ligne etc. Pour débutants !

Les mardis de 9 h 30 à 12 h 30  
À compter du 20 septembre (7 semaines)

### Accompagnement libre

Cette séance libre offre l'accès à un animateur informatique afin de répondre à vos questions techniques.

Les mardis de 13 h 30 à 16 h 30  
À compter du 20 septembre

### Espace ordinateur

Quatre postes de travail avec Internet sont disponibles gratuitement **sur réservation**.

Lundi au vendredi, sauf les mardis matins  
De 9 h 30 à 16 h 30

INFORMATION | [chargedeprojet2@aepp.ca](mailto:chargedeprojet2@aepp.ca)  
INSCRIPTION | SAMUEL | 514 350-8881 # 205

### Distribution alimentaire

Distribution alimentaire participative pour les résidents du plateau. Pour avoir accès à ce service il faut s'inscrire dans un des groupes de la distribution.

Aux deux semaines  
Cueillette entre 16 h et 17 h 30

INFORMATION | [chargedeprojet3@aepp.ca](mailto:chargedeprojet3@aepp.ca)  
INSCRIPTION | EMMANUEL | 514 350-8881 # 200