

Nous rejoindre

4273, rue Drolet
Montréal (Québec) H2W 2L7

514 350-8881

adjointedir@aepp.ca

Heures d'ouverture

Lundi au jeudi de 9 h à 17 h
Vendredi de 9 h à 16 h 30

Les places sont limitées et
l'inscription est obligatoire

TROIS FAÇONS DE NE RIEN MANQUER

1

TÉLÉPHONEZ AU 514 350-8881

2

INSCRIVEZ-VOUS À L'INFOLETTRE
SUR <https://bit.ly/AEPP-infolettre>

3

SUIVEZ-NOUS SUR AEPPTMTL



Nos partenaires financiers

Éducation
et Enseignement
supérieur
Québec



De fils en aiguilles

INFORMATION | INSCRIPTION :
chargedeprojet@aepp.ca
ÉLAINE 514 350-8881 # 206

Atelier de couture | débutant

Apprentissage des techniques de base en couture et réalisation de projets écologiques faciles et accessibles. Animé par Thérèse et Julie

Les mercredis de 13 h 30 à 15 h 30

Série 1 : du 25 janvier au 22 février (5 semaines)

Série 2 : du 8 mars au 5 avril (5 semaines)

Tricot social

Atelier d'initiation et de perfectionnement à l'art du tricot. Animé par Maria Luisa

Les jeudis de 14 h à 16 h

Du 26 janvier au 6 avril (10 semaines)

Arts et culture

INFORMATION | INSCRIPTION :
chargedeprojet@aepp.ca
ÉLAINE 514 350-8881 # 206

Atelier de céramique

Débutant : Initiation aux techniques de base du façonnage.

Les lundis de 13 h 30 à 15 h 30

Du 23 janvier au 3 avril (10 semaines)

Intermédiaire / avancé : Perfectionnement des techniques de façonnage.

Les mercredis de 10 h à midi

Du 8 mars au 5 avril (5 semaines)

Atelier d'écriture

Les quatre séances de cet atelier auront pour but d'accompagner et de permettre l'écriture d'une nouvelle sur tout un mois. Animé par Paul.

Les mercredis de 10 h à midi

Du 25 janvier au 15 février (4 semaines)

Atelier d'initiation à l'aquarelle

Initiation aux techniques de base de l'aquarelle. Animé par Édith.

Les jeudis de 10 h à midi

Du 26 janvier au 6 avril (10 semaines)

Céramique : projet collectif

Apprentissage, discussion et création d'une œuvre collective en céramique.

Les mardis de 13 h 30 à 15 h 30

Du 24 janvier au 4 avril (10 semaines)

Activités spéciales

Initiation au crayonnage en miroir Double Doodle

Animé par Marie.

Mercredi 18 janvier de 13 h 30 à 15 h 30

Initiation à la danse Groove

Animé par Marie

Mercredi 25 janvier de 15 h 30 à 16 h 30

Espace créatif libre

Activité permettant aux participant.es de mettre en commun leur savoir-faire artistique. Espace animé par Danielle.

Les mardis de 13 h 30 à 15 h 30

Du 24 janvier au 4 avril (10 semaines)



Un espace gratuit et ouvert
à toutes et tous.

Ensemble, on apprend,
on réfléchit, on partage
et on s'entraide



PROGRAMMATION
DES ACTIVITÉS

HIVER 2023

TOUTES LES ACTIVITÉS SONT GRATUITES!

INSCRIPTION DÈS LE 9 JANVIER À 9H
POUR TOUS LES ATELIERS

Nouveautés



Arts et culture

Sortie culturelle : visite au MBAM

Une fois par mois, le Musée des Beaux-Arts de Montréal nous accueille pour une visite guidée gratuite.

À plein volume : Basquiat et la musique

Mercredi 1^{er} février de 14 h à 15 h

Parall (elles)

Mercredi 22 mars de 14 h à 15 h

Atelier Récits de vie

Un atelier d'écriture dans lequel on se souvient, on se raconte un peu, beaucoup, passionnément ! Animé par Geneviève.

Les jeudis de 13 h 30 à 15 h 30

Du 26 janvier au 23 mars (8 semaines)

Écrivaine publique

Écrire une lettre, remplir un formulaire, etc. Geneviève peut vous aider. Sur rendez-vous.

INFORMATION | INSCRIPTION :
chargedeuprojet@aepp.ca
ÉLAINE 514 350-8881 # 206

Transition socio-écologique

Club de lecture

En partenariat avec la bibliothèque du Plateau Mont-Royal qui nous prêtera les livres.

Rencontres les jeudis 26 janvier, 23 février et 23 mars de 10 h à midi

Projections de films et échanges

La Terre vue du cœur Jeudi 9 février à 10h

Humus Jeudi 9 mars à 10h

Tout déballer Jeudi 6 avril à 10h

INFORMATION | INSCRIPTION :
mobilisation@aepp.ca
JULIE 514 350-8881 # 203

Cuisine

INFORMATION | INSCRIPTION :
chargedeuprojet3@aepp.ca
EMMANUEL 514 350-8881 # 200

Atelier « Cuisiner sans se ruiner » de 13 h 30 à 15 h

Les germinations

C'est l'hiver, il manque de verdure dans nos assiettes, on apprend donc les techniques de bases pour faire ses propres germinations à la maison.

1^{er} février

Le végé-pâté

Dans cet atelier, nous explorons quelques recettes de végé-pâté originales.

15 février

Pâte maison

Atelier pour apprendre à faire ses propres pâte alimentaire maison.

1^{er} mars

Le Kombucha et le kéfir

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

15 mars

Risotto !

Vous n'avez jamais fait de risotto ? C'est facile, il faut juste connaître la technique !

29 mars

Atelier « Tout ce qui reste »

Après la distribution, il y a souvent des légumes mal aimés qui nous restent sur les bras, nous ferons donc des séances de transformation d'aliments avec « tout ce qui reste » pour les repartager. Rejoignez-nous pour donner une deuxième vie à ces denrées !

20 janvier, 3 février, 10 et 24 mars à 13 h 30

Atelier « Resto d'un jour »

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!

27 janvier, 10 et 17 février, 3 mars à 13 h 30
17 février de 9 h 30 à 13 h

Autonomie alimentaire

INFORMATION | INSCRIPTION :
chargedeuprojet3@aepp.ca
EMMANUEL 514 350-8881 # 200

Les paniers du quartier

Paniers de légumes disponibles à moindre coûts pour les gens du quartier. Les paniers sont à payer surplace (ou avant) en argent. **Inscription jusqu'au jeudi précédent.**

Les mercredis aux deux semaines
à compter du 25 janvier
Cueillette entre 16 h et 17 h 30

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 les jeudis entre 16 h et 17 h 30

Agriculture et écologie

INFORMATION | INSCRIPTION :
mobilisation@aepp.ca
JULIE 514 350-8881 # 203

Agriculture urbaine

Rencontres de conception du jardin collectif 2023 : intentions, choix des plantes, plan du jardin, calendrier, réalisation des semis...

Les mercredis de 9 h 30 à midi

Transition socio-écologique

La fresque du climat

Trois heures pour mieux comprendre les enjeux des changements climatiques et passer à l'action.

Lundi 13 février de 10 h à 13 h

Jeudi 16 mars de 10 h à 13 h

La fresque de la biodiversité

Atelier ludique et collaboratif pour découvrir l'aspect systémique de l'érosion de la biodiversité

Jeudi 26 janvier de 13 h à 16 h

Mercredi 22 février de 13 h à 16 h

Mardi 28 mars de 13 h à 16 h

Informatique

Espace ordinateur

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

Lundi au vendredi, sauf les lundis après-midis
De 9 h 30 à 16 h 30

Accompagnement en informatique

Cette séance libre offre un accès gratuit à un.e animateur.trice informatique pour répondre à vos questions techniques.

Les lundis, de 13 h 30 à 15 h 30
À compter du 16 janvier

INFORMATION | INSCRIPTION :
chargedeuprojet2@aepp.ca
514 350-8881 # 205

Clinique d'impôt annuelle

Inscription obligatoire

À compter du 6 février 2023

Merci de ne pas appeler avant cette date.

Laissez un message et vos coordonnées au 514 350-8881, poste 208 pour réserver votre place.