AUTONOMIE ALIMENTAIRE

*Option végé disponible

Information & inscriptions: Michèle
chargedeprojet3@aepp.ca
514-350-8881 #200

Paniers solidaires

Paniers de légumes à moindre coût. Pour les ménages à faible revenu, une subvention est disponible. Réserver d'avance en argent comptant seulement.

- **Les mardis aux deux semaines. À partir du 9 janvier.**
- Cueillette entre 13h30 -17h

Distribution Alimentaire

Distribution alimentaire participative pour les résident.es du Plateau. Veuillez noter qu'il y a habituellement une liste d'attente.
Inscription obligatoire.

- **Les jeudis aux 2 semaines.**
- Cueillette entre 16h - 17h30

Ateliers saveurs ! 14h-16h30

Mercredi 14 février - *Empanadas avec Alfonso*
Vendredi 15 mars - *Couscous avec Jiji*
Mercredi 3 avril - *Arepas avec Alfonso*

Cuisine communautaire

Participer à un processus collectif de préparation de repas pour la communauté !

- **Planification 14h-15h:** les 26 janvier, 23 février, 22 mars
- **Cuisiner ensemble de 14h-16h30:** les 30 janvier, 27 février, 26 mars.

NOUVEAU ! REPAS PARTAGE

Retrouvons-nous autour d'un bon repas.
Au menu: rencontres, partages et découvertes !
Les enfants sont bienvenus.

Dernier mardi du mois, 17h-19h
30 janvier, 27 février, 26 mars

TRANSITION SOCIO-ÉCOLOGIQUE

Ateliers

La Fresque du Climat

Atelier de vulgarisation scientifique sur les changements climatiques.

- **Mercredi 24 janvier de 9h30 à 12h30**
- **Jeudi 22 février de 9h30 à 12h30**

Atelier 2 tonnes

Projetez-vous en 2050, découvrez les leviers individuels et collectifs de la transition écologique, et identifiez le rôle que vous pouvez y jouer !

- **Mercredi 31 janvier de 9h30 à 12h30**
- **Jeudi 29 février de 9h30 à 12h30**

Soirée complètement Fresque

Ateliers ludiques pour vous sensibiliser, vous informer et vous outiller sur différents enjeux écologiques.
Mercredi 20 mars de 17h30 à 20h30

Les projets de loi et leurs impacts sociaux

Par le FRACA – Front Régional pour l'Action Communautaire Autonome

- **Jeudi 8 février 13h30 – 15h30**

Tri des déchets : compostage, recyclage, ordures

En partenariat avec l'arrondissement du Plateau Mont-Royal

- **Mercredi 27 mars à 13h30**

Aux Ateliers,
on s'entraide, on se soutient
et on s'encourage !
Vous souhaitez rejoindre un réseau d'entraide entre voisin.es ?
Contactez Clémentine pour plus d'information.
514-350-8881 #205

Information & inscriptions: Julie
mobilisation@aepp.ca
514-350-8881 #203

Café-ciné

Projections de films documentaires et échanges:

- **Mercredi 7 février à 13h30 :** 'Levons-nous'
- **Mercredi 13 mars à 13h30 :** 'Agriculture : le Québec loin de l'autonomie alimentaire"

Agriculture urbaine

Ensemble on réfléchit à nos intentions, on choisit nos plantes, on apprend à faire le plan de notre jardin 2024, le calendrier, on partage nos connaissances et on démarre nos semis !

Tous les lundis de 9h30 à 12h

Club de lecture

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

Jeudis 18 janvier, 15 février et 14 mars, de 10h à 12h

MANIFESTATION
pour la justice sociale!
Mardi 20 février

Échange de vêtements printanier
Vendredi 5 avril à 13h30-15h30

PROGRAMMATION HIVER 2024

Ateliers D'ÉDUCATION POPULAIRE DU PLATEAU

Inscriptions à partir du 10 janvier à 10h.
Par courriel ou téléphone seulement.

Tous les ateliers sont gratuits pour les membres.

4273, rue Drolet Montréal (QC), H2W 2L7
514-350-8881
aepp.ca
Lundi-vendredi
9h-12h & 13h-17h

Information & inscriptions: Élaine
chargedeprojet@aepp.ca
514-350-8881 #206

Initiation à la BD

Explorons la bande dessinée ensemble!
Du crayon sur papier à la souris sur PC, une initiation qui vous mènera à un recueil imprimé.
Animé par Ileana.

- **Les lundis de 10h-12h**
- Du 22 janvier au 1er avril

Céramique débutant

Initiation aux techniques de base du façonnage. *Animé par Elaine.*

- **Les lundis de 13h30-15h30**
- Du 22 janvier au 18 mars

Espace de création des Ateliers

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

- **Les lundis de 13h30-15h30**
- Du 22 janvier au 1er avril

Yoga

Hatha yoga pour débutant/intermédiaire.
Animé par Vincent.

- **Les lundis de 14h-15h**
- Du 22 janvier au 1er avril

Sorties culturelles

Les AEPP vous invitent à 2 visites guidées

MAC : « Silhouette humaine » - atelier/visite
Le jeudi 15 février 13h-15h

MBAM : Visite de l'exposition en cours
Le jeudi 21 mars de 14h-15h

ARTS & CULTURE

Théâtre collectif

Envie de participer à la formation d'une troupe de théâtre ? Cet atelier est pour vous! Dans un espace collaboratif, nous créerons ensemble des personnages et des saynètes
Animé par Elaine.

- **Les mardis de 13h30-15h30**
- Du 23 janvier au 2 avril

Atelier à deux mains

Atelier pour retrouver son pouvoir d'agir pour la transition socio-écologique, à travers un échange autour d'un livre amenant à une activité de création.
Animé par Laure et Marie.

- **Les mardis de 13h30-16h30**
- Les 30 janvier, 13 février, 27 février et 12 mars

Tissage flotté en tissus recyclés

Venez apprendre la technique du tissage flotté afin de fabriquer des pièces à partir de fibres textiles récupérées.
Animé par Josée.

- **Les mardis de 13h30-15h30**
- Du 23 janvier au 2 avril

Atelier de Bien-être

Atelier permettant de réfléchir à son rapport à soi, à la communauté et à la nature. Séance accompagnée par des activités créatives.
Animé par Samantha.

- **Les mercredis de 10h-12h**
- Du 24 janvier au 28 février

Céramique assisté

Perfectionnement des techniques de façonnage.
Prérequis : Avoir participé à l'atelier de céramique débutant.
Animé par Florine.

- **Les mercredis de 10h-12h**
- Du 24 janvier au 28 février

Couture

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

- **Les mercredis de 13h30 à 15h30**
- Série 1 : Du 24 janvier au 21 février
- Série 2 : Du 28 février au 3 avril

Dessin neurographique

Venez expérimenter une technique unifiant dessin abstrait, neurosciences et travail sur le subconscient. *Animé par Luisa.*

- **Les mercredis de 13h30-15h30**
- Les 31 janvier, 28 février et 27 mars

Initiation à l'aquarelle

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

- **Les jeudis de 10h-12h**
- Du 25 janvier au 4 avril

Tricot - projet collectif

Ensemble, on participe à la création d'une oeuvre collective en tricot.
Animation par Maria Luisa.

- **Les jeudis de 14h-16h**
- Du 25 janvier au 4 avril

Couture libre et réparations

Une fois par mois, vous avez accès à notre salle de couture afin de réparer vos vêtements et vos accessoires. *Espace libre en toute autonomie.*

- **Les jeudis de 13h30-15h30**
- Les 25 janvier, 29 février et 28 mars

Philocréation

Un moment pour réfléchir ensemble à des enjeux et des questions qui nous tiennent à cœur. Réalisation de projets artistiques en lien avec les discussions. *Animé par Thaïs.*

- **Les jeudis de 14h-16h**
- Du 25 janvier au 29 février (6 semaines)

AUTRES SERVICES

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

Ateliers de conversation française

- Mardis 13h30-15h30 et vendredis 10h30-12h *avec Geneviève*
- Les jeudis 10h30-12h *avec Ethel*

Atelier récit de vie

Apprenez à conter et écrire vos aventures de vie.
Animé par Geneviève.

- Lundis de 13h-15h
- Du 22 janvier au 1er avril

SUBVENTION !

Une subvention est offerte pour **l'achat de couches lavables et produits d'hygiène personnelle durables.** Disponible jusqu'au 31 mars ou épuisement de la subvention.

INFORMATIQUE

Accès libre à un ordinateur et internet

- Lundi & mardi : 9h - 12h
- Jeudi & vendredi : 13h - 16h30

CLINIQUE D'IMPÔTS À PARTIR DU 22 JANVIER

Prendre rendez-vous par téléphone au 514-350-8881 #208

Partenariats financiers

Éducation et Enseignement supérieur Québec

Montréal