

## SERVICES DIRECTS



### Inscriptions et infos

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

## Ateliers de conversation française



Pratiquez votre français dans un cadre convivial et motivant.

- **Les mardis 13h30-15h30** avec Paulette.
- Du 29 octobre au 1 décembre
- **Les mercredis 10h-12h** avec Annika.
- Du 30 septembre au 2 décembre
- **Les jeudis 10h30-12h** avec Ethel.
- Du 30 septembre au 3 décembre
- **Les vendredis 10h-12h** avec Claude.
- Du 28 octobre au 30 novembre

## Informatique



### Soutien

Des soucis d'ordinateur ou de téléphone portable, comment télécharger un programme ou une application, etc...?

Sur rendez-vous seulement.

*Animé par Bernadine et Marcelo.*

- **Les lundis 9h30-11h30**
- **Les vendredis 10h-12h**
- Du 28 septembre au 4 décembre

### Cours informatique

Apprendre les bases de l'informatique.

*Animé par Alexandre.*

- **Les mercredis 13h30-15h30**
- Du 30 septembre au 2 décembre

### Accès libre

Accès libre à six ordinateurs avec internet. Wi-fi disponible sur place.

- **Les lundis 9h30-16h30**
- **Les mardis 9h30-12h**
- **Les mercredis 9h30-12h**
- **Les jeudis 13h30-16h30**
- **Les vendredis 9h30-12h**

## Merci à nos partenaires financiers

Éducation  
et Enseignement  
supérieur



Le Plateau-Mont-Royal



## ÉCOLOGIE ET SOCIÉTÉ



### Inscriptions et infos

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

## APPRENDRE ENSEMBLE



### Conférence: plantes médicinales pour mieux vieillir

Notions de base d'herboristerie et quelques plantes pour accompagner le vieillissement.

*Animé par Sandrine.*

- **Le lundi 28 septembre 10h-11h30**

### Découverte de racines médicinales d'automne

Découvrez les racines médicinales du jardin de la Frat.

*Animé par Sandrine.*

- **Le jeudi 15 octobre 9h30-11h30**



### Lecture collective

Échanges/discussions sur le livre *Le réseau des tempêtes:*

*Manifeste pour une entraide populaire généralisée.*

Pas besoin d'avoir lu le livre.

*Animé par Laure.*

- **Le mardi 10 novembre 10h-13h**



### En route vers le Revenu social universel garanti !

On découvre le revenu social en partant de nos préoccupations personnelles et collectives.

*Animé par le groupe de recherche et de formation sur la pauvreté au Québec.*

- **Le lundi 16 novembre 13h30-16h30**



### Qu'est-ce qu'une monnaie locale ?

Présentation/discussion sur notre rapport à la monnaie et d'un fonctionnement alternatif.

*Animé par Denis.*

- **Le mercredi 2 décembre 13h30-15h30**

## AGIR ENSEMBLE



### Bibliothèque d'outils des AEPP



### Lancement de la bibliothèque d'outils des Ateliers: Outils et cie - comptoir de prêt

Présentation de la bibliothèque et du fonctionnement.

- **Le mercredi 4 novembre 15h-17h**



### Objets divers recherchés pour garnir le catalogue !

Si vous avez des objets pratiques et en bon état à donner, contactez Dominique.

### Parcours urbain

Parcours guidé à travers des espaces publics aménagés pour s'adapter aux changements climatiques.

*Animé par Clémence et Clémentine.*

- **Le vendredi 2 octobre 13h30-15h30**

### Visite guidée de la maison du développement durable

Découvrez un bâtiment écologique avant-gardiste doté d'un mur végétal spectaculaire et de technologies écologiques de pointe.

- **Le vendredi 16 octobre 10h-14h**

### Visite guidée à l'usine de production d'eau potable

Découvrons ensemble comment l'eau est purifiée à Montréal.

- **Le vendredi 27 novembre 13h-15h**



### Le jardin collectif !

#### Séances jardinage

Envie de jardiner en groupe, d'apprendre ou de partager vos connaissances ? Jardinez et participez à la planification de jardins collectifs.

Le jardin collectif des Ateliers

*Animé par Marie.*

- **Les mardis 9h30-12h30**

Le Jardin de la FRAT

*Animé par Anne-Marie.*

- **Les jeudis 9h30-12h30**



# PROGRAMMATION

## Automne 2026

*Du 28 septembre au 4 décembre*



### Inscriptions obligatoires à partir du lundi 14 septembre à 10h

Par courriel ou téléphone uniquement auprès  
des responsables des secteurs

### Il est obligatoire d'être membre pour pouvoir s'inscrire

*Adhésion : 5\$/année (argent comptant seulement)*

### Les Ateliers d'éducation populaire du Plateau

4273, rue Drolet

514-350-8881

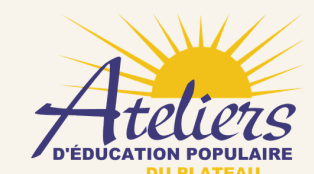
[www.aepp.ca](http://www.aepp.ca)

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

Vendredi: 9h-12h



@aepp



ARTS, CULTURE ET BIEN-ÊTRE



Inscriptions et infos

Elaine: 514-350-8881 #206  
chargedeprojet@aepp.ca

\*La contribution doit être acquittée avant la première séance de chaque atelier.

Argent comptant seulement. Non remboursable.

Journal créatif

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

\*Contribution: 5 \$

- Les Lundis 10h-12h
- Du 28 septembre au 23 novembre (pause le 12 octobre)

Céramique débutant

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

\*Contribution: 10 \$

- Les lundis 13h30-15h30
- Du 5 octobre au 23 novembre (pause le 12 octobre)

Espace de création des Ateliers

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

\*Contribution: 5 \$

- Les lundis 13h30-15h30
- Du 28 septembre au 30 novembre (pause le 12 octobre)

Couture libre

Espace pour venir réparer vos vêtements et accessoires en toute autonomie.

\*Matériel non inclus.

- Les mardis 13h30-15h30
- Du 29 septembre au 1er décembre

Tissage FloThé/fibres recyclées

Apprenons la technique du tissage FloThé pour fabriquer des pièces à partir de fibres textiles recyclées. *Animé par Josée et Thérèse.*

\*Matériel non inclus.

- Les mardis 13h30-15h30
- Du 29 septembre au 1er décembre

Une maille à la fois, pour la communauté

Participation à un projet collectif en crochet suivie d'une exposition hors mur. *Accompagné par Martine.*

\*Matériel inclus.

- Les mardis 13h30-15h30
- Du 29 septembre au 1er décembre

Céramique assisté

Perfectionnement des techniques de façonnage. *Animé par Florine.*

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

\*Contribution: 10 \$

- Les mercredis 10h-12h
- Du 30 septembre au 28 octobre

Couture débutant: zéro déchet

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

*Animé par Thérèse et Elaine.*

\*Contribution: 5 \$

**Les mercredis 13h30-15h30**

Série 1 : Du 30 septembre au 28 octobre

Série 2 : Du 4 novembre au 2 décembre

Céramique kurinuki

Technique japonaise de façonnage qui consiste à sculpter dans la matière. *Animé par Hélène.*

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

\*Contribution: 10 \$

- Les mercredis 13h30-15h30
- Du 4 au 25 novembre

Initiation à l'aquarelle

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

\*Contribution: 5 \$

- Les jeudis 10h-12h
- Du 1er octobre au 26 novembre

Couture intermédiaire

Enseignement de nouveaux savoir-faire pour confectionner un vêtement. *Animé par Maryse.*

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

\*Contribution: 10 \$

- Les jeudis 13h30-15h30
- Du 1er octobre au 3 décembre

Initiation à la broderie

Initiation à des points de base en broderie et création de petites pièces personnalisées. *Animé par Thérèse.*

\*Contribution: 5 \$

- Les jeudis 13h30-15h30
- Du 5 novembre au 3 décembre

Initiation aux arts visuels

Pour expérimenter différentes techniques artistiques: dessin, peinture, collage et modelage. Une sortie au MBAM clôturera l'atelier ! *Animé par Dominique.*

\*Contribution: 5 \$

- Les jeudis 14h-16h
- Du 1er au 29 octobre

Théâtre collectif

“Laboratoire autogéré de théâtre” pour une recherche/exploration en création de scènes et/ou d'une pièce.

*Regroupement collectif.*

- Les jeudis 15h-16h30
- Du 1er octobre au 10 décembre

Atelier de dessin

Initiation à des techniques de base en dessin. *Animé par Andray.*

\*Contribution: 5 \$

- Les vendredis 10h-11h
- Du 2 octobre au 4 décembre

Sorties culturelles

Musée d’art contemporain (MAC)

Tandem visite/atelier: “ À la découverte d’une artiste d’Habiter le MAC ”.

- Le jeudi 8 octobre 13h-14h45

Musée des beaux-arts de Montréal (MBAM)

Visite guidée de l'exposition: “ Chiharu Shiota: Les frémissements de l’âme ”.

- Le jeudi 22 octobre 14h-15h30

VOX, Centre de l’image contemporaine

Visite guidée de l'exposition: “ Carl Trahan: Qu’est-ce que l’ombre pour qu’il faille la saisir ? ”.

- Le jeudi 12 novembre 14h-15h30

Musée McCord Stewart

Tandem visite/atelier: “Voix autochtones d’aujourd’hui”.

- Le jeudi 3 décembre 13h30-15h30

PHI

Tandem visite/atelier: “ Stephanie Comilang: HYMNES ”.

- Le jeudi 10 décembre 13h30-15h30

Ateliers de bien-être

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 28 septembre au 30 novembre

Qi Gong

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

*Animé par Ana.*

- Les jeudis 10h-11h
- Du 8 octobre au 3 décembre

Danse harmonie

Mouvements inspirés de la danse, musique et respiration. Intérêt sur la posture, la motricité et la reconnexion

corps/esprit. *Animé par Lilian.*

- Les jeudis 14h-15h
- Du 1er octobre au 3 décembre

DISTRIBUTION ALIMENTAIRE ET CUISINE



Inscriptions et infos

Ana : 514-350-8881 #201  
chargedeprojet3@aepp.ca

Distribution alimentaire participative



Paniers d'aliments gratuits les jeudis après-midi à partir de 16h, aux 2 semaines.

Inscription obligatoire avec Ana.



Informations en personne ou en ligne.  
*Avec Ana.*

**Du mardi au jeudi 9h-17h**

\*Distribution du surplus tous les vendredis de 10h à 12h. Ouvert à toutes et tous.

Les Paniers Solidaires



Nous avons cessé de distribuer les paniers solidaires. Si le service vous intéresse, nous pouvons vous rediriger vers un autre organisme à proximité.

Ateliers de cuisine



Cuisine anti-gaspillage

Faites parler les restes : une cuisine créative et sans gaspillage !

Venez avec vos contenants et repartez avec une portion que vous aurez cuisinée.

*Animé par Marcelo.*

- Les lundis 14h-16h30
- Le 5 octobre, 9 novembre et 30 novembre



Groupe d’achat alimentaire

Acheter des produits santé et bios en vrac directement des fournisseurs. Économisez 25-40% sur vos achats alimentaires tout en tissant des liens de quartier et en consommant de façon plus responsable.

*Pour informations contactez Chantal au 514-350-8881 #209.*