

PROJET INCLUSION ET L'ACTION COMMUNAUTAIRE AUTOMOME

Nous faisons partie du secteur de l'action communautaire autonome.

Mais qu'est-ce que c'est, au juste ?

C'est une invention québécoise, unique au monde, qui regroupe des organisations engagées à transformer notre société pour la rendre plus juste et inclusive.

Pour Projet inclusion, cette transformation prend vie dans chacun de nos espaces : des lieux qui existent grâce aux apprentissages collectifs sur l'échange d'opinions, le respect mutuel, l'esprit de curiosité, le souci des autres et les décisions partagées.

C'est cette richesse humaine qui transforme nos milieux de vie et répond à nos besoins fondamentaux, comme celui de sentir qu'on a une place significative.



Projet inclusion vise la prévention et la diminution des problèmes de santé mentale de la communauté, par la création d'espaces d'interaction inclusifs. Grâce à nos implications à plusieurs niveaux, nous collaborons à la mise en place de changements systémiques pour créer une société plus inclusive.

Terrain vague : vers une ville inclusive

Le projet se termine ! Plus de 120 personnes ont accosté au bateau de Patsy, la Fée urbaine et plus 143 vagues ont été brodées. !

Prochaine étape : les ateliers de création. Reste connecté sur le facebook pour avoir plus d'informations !

Des espaces pour jaser et se réchauffer

Le froid s'installe, mais nos espaces inclusifs t'accueillent toujours avec chaleur ! Que ce soit au Libre Espace, à La Pélicantine, à l'Épicerie solidaire de Rosemont ou dans nos espaces de discussion, viens prendre un café, te réchauffer et jaser. Collations offertes et ambiance conviviale garanties !

Consulte la programmation pour connaître les jours et heures d'ouverture !

NOS IMPLICATIONS DANS ROSEMONT

Épicerie solidaire de Rosemont

Un espace pour faire son épicerie à petit prix, tout en offrant la possibilité de prendre une pause, jaser autour d'une boisson, participer à des ateliers culinaires et rencontrer des gens du quartier.

* Inscription requise

Épicerie

Jeudi 6 novembre

13h à 18h
Comment bien choisir son pain du commerce

Jeudi 20 novembre

13h à 18h
Le bon choix de barre tendre santé et à petit prix

* Inscription requise

Réunion des bénévoles

Jeudi 13 novembre

13h30 à 15h30

* Inscription requise

Cuisine des invendus

Lundis 10 + 24 novembre

9h à 14h

* Inscription requise | **10\$**

Popote et papote

Jeudi 27 novembre

9h30 à 14h
Entrée : potage du moment
Plat : lasagne végétarienne

6178 19e avenue, Montréal
H1X 2L6 (coin Bellechasse)

 [epiceriesolidairederosemont](https://www.facebook.com/epiceriesolidairederosemont)

S'inscrire

Contacte Lauréane
epiceriesolidairerosemont@gmail.com
438 883-9143

La Pélicantine

Un espace pour partager un lunch, discuter, et découvrir les ressources du quartier Rosemont.

* Sans inscription

Jeudis et vendredis

12h30 et 13h30

2590 rue Masson, Montréal
H1Y 1V9
(dans le chalet du Parc Pélican)

Libre Espace

Un lieu accueillant pour se poser, lire, échanger et prendre une collation gratuitement.

Un espace pour trouver de l'écoute, de l'info et un accompagnement vers des ressources adaptées, selon ses besoins.

* Sans inscription

Lundis et mardis

10h à 14h

Samedis et dimanches

13h à 17h
5415, 5e Avenue, Montréal
H1Y 2S8
(coin Masson)

 [LibreEspaceRosemont](https://www.facebook.com/LibreEspaceRosemont)

Inscris-toi sans tarder aux activités — Ouverture des inscriptions le mercredi 29 octobre dès 10h
Contacte Natacha, projets@pceim.ca — (514) 255-1054 poste 223

Espace *création* *Inscription requise

Lieux de rencontre créative qui permettent d'explorer différentes formes artistiques. Les idées de projets artistiques sont les bienvenues !

Atelier | Gratuit
* Inscription requise
Atelier d'art - Lanternes

Lundi 3 novembre
13h30 à 15h30
Centre Lapalme, 5350 Lafond

Bricole une petite lanterne en papier dans une ambiance décontractée. Un exemple sera proposé afin que toutes et tous puissent la réaliser. Prévois un sac pour repartir avec ta création. Le matériel, une collation et un breuvage sont offerts.

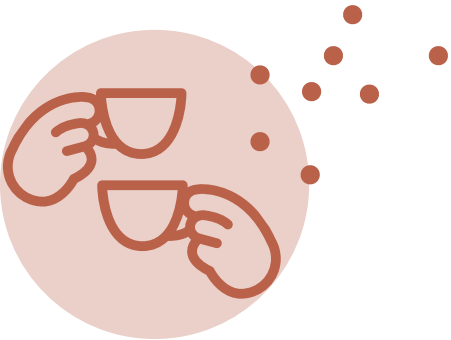
Atelier | Gratuit
* Inscription requise
Atelier d'art - Peinture

Lundi 17 novembre
13h30 à 15h30
Centre Lapalme, 5350 Lafond

Explore le style de peinture surréaliste en t'inspirant d'images d'œuvres proposées. Ce mouvement artistique, axé sur l'exploration de l'inconscient, du rêve et de l'imagination, cherche à libérer l'esprit des contraintes logiques et sociales. Le matériel, une collation et un breuvage sont offerts.

Espace *discussion* *Sans inscription

Ouvert à toute personne qui souhaite partager et discuter autour d'un thème.



Café-rencontre | Gratuit
* Sans inscription
Les animaux de compagnie
Mardi 4 novembre
13h30 à 15h30
Centre Lapalme (5350 Lafond)

Vivre avec eux et les bienfaits.

Café des voisins | Gratuit
* Sans inscription
Coût de la vie
Mercredi 5 novembre
13h30 à 15h30
5147 Beaubien E (coin 40e)

Comment faire un budget des fêtes ?

Café des voisins | Gratuit
* Sans inscription
Karaoké
Mercredi 12 novembre
13h30 à 15h30
5147 Beaubien E (coin 40e)

Viens chanter avec nous !

Café-rencontre | Gratuit
* Sans inscription
Comment survivre à l'hiver ?
Mardi 18 novembre
13h30 à 15h30
Centre Lapalme (5350 Lafond)

Idées d'activités hivernales

Café des voisins | Gratuit
* Sans inscription
Politique et précarité financière
Mercredi 19 novembre
13h30 à 15h30
5147 Beaubien E (coin 40e)

Quelles sont les nouvelles promesses municipales ?

Café des voisins | Gratuit
* Sans inscription
Lois et droits pour les personnes âgées
Mercredi 26 novembre
13h30 à 15h30
5147 Beaubien E (coin 40e)

Les connaissez-vous ?

Questions?
Contacte Chloé, qui se fera une joie d'y répondre.
inclusion@pceim.ca
(514) 255-1054 poste 221

Espace *socio-culturel* *Inscription requise

Des activités et des sorties socio-culturelles proposées afin de rendre les espaces culturels plus accessibles et inclusifs. Ouvert à tous !

Sortie | Gratuit
* Inscription requise
Fais-moi un dessin

Lundi 24 novembre
13h30 à 15h30
Centre Lapalme, 5350 Lafond

Viens jouer au jeu Fais-moi un dessin et t'amuser en devinant ce que les autres dessinent ou en dessinant pour eux ! Le matériel, une collation et un breuvage sont offerts.



Inscription?
Contacte Natacha
projet@pceim.ca
(514) 255-1054 poste 223



Quand on partage nos idées et nos vécus, on tisse des liens, on apprend les uns des autres et on prend soin, **ENSEMBLE**, de notre santé mentale.

Espace *implication* *Inscription requise

Tu souhaites t'impliquer dans ton quartier et partager tes idées ?

Comité des membres
Le comité des membres fait une pause en novembre !



N'hésite pas à nous appeler pour participer !