

UN MÉLANGE

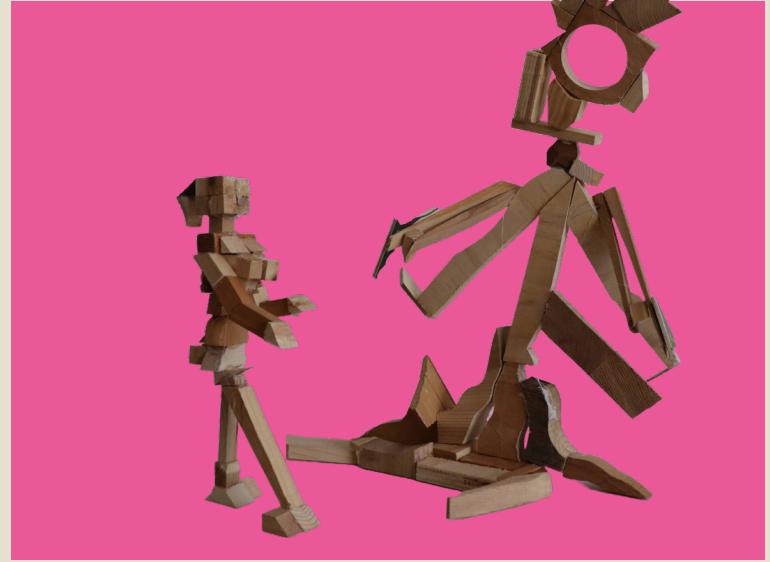
Nous sommes notre peau, notre odorat, notre ouïe, notre vision, et aussi l'intérieur de notre corps, qui bat, qui a faim... toujours en relation avec le monde qui nous entoure.

Nous sommes aussi des relations : nous sommes les caresses de celles et ceux qui nous ont nourris, les fous rires des ami-es à l'école, le regard approbateur d'un enseignant, tout comme la voix douce d'une tante, et celle rauque d'un grand-père. Nous sommes le secret d'un ami et la peur de perdre quelqu'un d'aimé... Nous sommes, donc, un ensemble infini de combinaisons possibles de relations, passées et présentes, et grâce à cela nous sommes des êtres uniques, qui se refont tout le temps. L'identité est ainsi un mélange qui change...

Il y a des moments éphémères dans nos vies qui nous donnent accès à tout cela, activés par une odeur, un paysage, le timbre d'une voix.

L'art peut aussi nous donner accès à cette multitude de mondes qui nous sommes et qui se mélangent avec d'autres mondes au quotidien. L'art peut être une porte vers l'intuition de sentir que nous sommes des liens tissés avec le monde.

L'INCLUSION PREND FORME



EXPOSITION

Mardi 24 mars 2026 de 15h à 19h

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.

L'inclusion prend forme

Découvre une exposition de sculptures originale et participative ! Un projet artistique collectif réalisé en collaboration avec l'artiste Geneviève Mercure. Un moment festif à ne pas manquer !

Mardi 24 mars de 16h à 20h

Gratuit | Sans inscription | Caserne 26,
2149 Avenue du Mont-Royal Est

Clinique d'impôt de Rosemont

Cette clinique d'impôt s'adresse aux personnes à faible revenu du quartier Rosemont qui ont besoin d'assistance pour remplir leurs déclarations de revenus.

Inscription du 9 au 12 mars en ligne

<https://calendly.com/d/46s-5h2-dr4>
ou par téléphone au 514-722-1851 poste 555
entre 10h et 16h

Le mois de la nutrition

Mars est le mois de la nutrition, un moment pour réfléchir à notre façon de manger et de prendre soin de nous et des autres.

En 2026, le thème « Bien se nourrir pour s'épanouir » rappelle que l'alimentation soutient la santé, le bien-être, les liens sociaux et le sentiment d'appartenance.

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

Judi 5 mars

14h à 19h
Décoration de délicieux biscuits maison!

Judi 19 mars

14h à 19h
Une pizza maison nutritive et délicieuse.

* Inscription requise

Réunion des bénévoles

Judi 12 mars

14h à 16h

* Inscription requise

Cuisine des invendus

Lundi 9 + 23 mars

9h à 14h

Popote et papote

Judi 26 mars

9h30 à 14h
Entrée: Salade du moment
Plat: Soupe repas au poulet, lait de coco et légumes

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

Judis 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

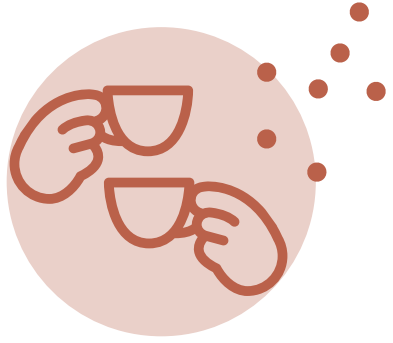
5415, 5e Avenue, Montréal
H1Y 2S8 (coin Masson)

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

Inscris-toi sans tarder aux activités — Ouverture des inscriptions le lundi 23 février dès 10h
Contacte Natacha, projets@pceim.ca — (514) 255-1054 poste 223

Espace *discussion*

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



*Sans inscription

Café des voisins | Gratuit
* Sans inscription

La crise du logement

Mercredi 4 mars
13h30 à 15h30
5147 Beaubien E (coin 40e)

Parlons de la crise du logement, de logement social, du comité logement et autres questions.

Café des voisins | Gratuit
* Sans inscription

La nature dans la ville

Mercredi 11 mars
13h30 à 15h30
5147 Beaubien E (coin 40e)

Les parcs, les espaces verts et les animaux qui nous entourent : pollinisateurs, écureuils, oiseaux, insectes...

Café des voisins | Gratuit
* Sans inscription

Parlons d'itinérance autrement

Mercredi 18 mars
13h30 à 15h30
5147 Beaubien E (coin 40e)

Parlons avec nuance de différentes facettes du sujet de l'itinérance.

Café des voisins | Gratuit
* Sans inscription

Les plantes : boutures et semis

Mercredi 25 mars
13h30 à 15h30
5147 Beaubien E (coin 40e)

Discutons des plantes + mini-atelier sur les boutures et les semis.

Questions

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

*Inscription requise

Café-rencontre | Gratuit
* Inscription requise

La santé mentale, un enjeu collectif

Mardi 3 mars
13h30 à 15h30
Centre Lapalme (5350 Lafond)

Discutons de santé mentale comme un enjeu collectif et partageons sur ce qui nous fait du bien.

Café-rencontre | Gratuit
* Inscription requise

L'âgisme dans les médias

Mardi 17 mars
13h30 à 15h30
Centre Lapalme (5350 Lafond)

Parlons de la représentation des personnes âgées dans les médias

Café-rencontre | Gratuit
* Inscription requise

L'accessibilité, qu'est-ce que c'est ?

Mardi 31 mars
13h30 à 15h30
Centre Lapalme (5350 Lafond)

Discutons de ce qui peut être fait pour promouvoir l'accessibilité et des outils qui peuvent nous aider.

Inscription

Contacte Natacha
projets@pceim.ca
(514) 255-1054 poste 223

Espace *implication* *Inscription requise

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

Comité des membres

Lundi 9 mars
13h30 à 15h
Centre Lapalme, 5350 Lafond

Le comité des membres se réunit chaque mois pour choisir et organiser une activité pour la programmation du mois suivant. Tu peux aussi t'impliquer dans l'organisation et l'animation d'activités variées.



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 - Sculpture en fils métalliques

Lundi 2 mars
13h30 à 15h30
Centre Lapalme, 5350 Lafond

Envie de libérer ta créativité tout en faisant de belles rencontres ? Nous t'invitons à un atelier pour explorer la sculpture à partir de fils métalliques. Le matériel, un breuvage et une collation sont offerts.

Atelier | Gratuit
* Inscription requise

Atelier d'art - Dessin au fusain

Lundi 30 mars
13h30 à 15h30
Centre Lapalme, 5350 Lafond

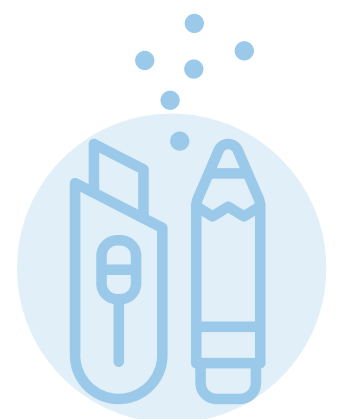
Découvre la texture unique du charbon de bois et apprend à dompter les contrastes. Nul besoin de savoir dessiner pour participer ! Cet atelier est un espace bienveillant où l'objectif est avant tout de créer du lien avec les autres. Le matériel, un breuvage et une collation sont offerts.

Atelier | Gratuit
* Inscription requise

Atelier d'art - Bouteille lumineuse à décorer

Lundi 16 mars
13h30 à 15h30
Centre Lapalme, 5350 Lafond

Apprend à réutiliser et transforme une bouteille en verre en lampe d'ambiance. C'est l'occasion idéale pour partager un bon moment d'échanges conviviaux et repartir avec une création unique pour illuminer ton environnement. Le matériel, un breuvage et une collation sont offerts.



Inscription

Contacte Natacha
projets@pceim.ca
(514) 255-1054 poste 223

Espace *socio-culturel* *Inscription requise

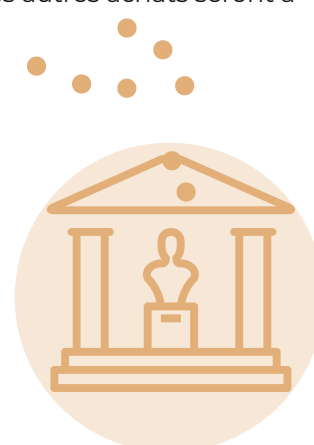
Des activités et des sorties socio-culturelles proposées afin de rendre les espaces culturels plus accessibles et inclusifs. Ouvert à tous !

Sortie | Gratuit
* Inscription requise

Discussion libre autour d'un café

Mardi 10 mars
13h30 à 15h
Boulangerie Première Moisson,
3001 Rue Masson

Viens visiter une boulangerie du quartier Rosemont en prenant un café tout en discutant avec un groupe inclusif et accueillant. Un café régulier ou une tisane sera offert et les autres achats seront à vos frais.



N'hésite pas à nous appeler pour participer !

Sortie | Gratuit
* Inscription requise

L'inclusion prend forme

Mardi 24 mars
15h à 19h
Caserne 26, 2149 avenue Mont-Royal Est (3^{ème} étage)

Découvre une exposition de sculptures originale et participative ! Cet événement se veut une occasion de sensibiliser à l'inclusion sociale, en mettant en lumière l'implication des participant-es et en créant des liens dans la communauté. C'est aussi une belle manière de découvrir le travail de Projet Inclusion et son engagement envers une société plus inclusive. Des petites bouchées et un breuvage seront offerts. Gratuit et ouvert à toutes et à tous !