

## SEMAINE DE LA SANTÉ MENTALE

Ce mois-ci, c'est la semaine de la santé mentale, et nous voulons partager une petite réflexion qui pourrait avoir un grand impact : il existe une demande constante, portée par nos institutions, d'identifier les personnes avec des mots qui les réduisent.

Cela se traduit par des listes à cocher, des cases à remplir : quel type de personne es-tu ? À qui s'adresse ton projet ? Dans une perspective écologique et complexe de l'identité humaine, nous croyons que cette façon de faire reproduit une forme de violence.

Nous trouvons plus juste de se poser ces questions : qui pourrais-tu être quand tu es avec moi ? Qui pourrais-je être quand je suis avec toi ? Qui pourrions-nous être ensemble, en interaction ?

Ce sont des questions que nous aimerions voir traverser notre organisme, nos implications et plus que cela, notre société.

La santé mentale, dans une vision collective, pourrait ainsi nommer la réalité autrement.



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.

### Sauvons le Libre Espace

Le financement du Libre Espace est coupé. Cet espace ne traite pas les personnes comme des bénéficiaires de services. Il les accueille comme des membres de la communauté. C'est rare. C'est précieux.

Tu veux soutenir cet espace inclusif ?  
Signe et partage la pétition

[www.change.org/libre-espace](http://www.change.org/libre-espace)

### Semaine de la santé mentale

Du 4 au 8 mai, découvre la sculpture de Geneviève Mercure au Centre Lapalme et joins-toi à l'élan solidaire, une action créative où chacun et chacune peut s'exprimer et faire entendre sa voix.

**Du lundi 4 au vendredi 8 mai**

Gratuit | Sans inscription | Centre Lapalme

### Devenir membre, c'est fun !

Tu veux faire partie de l'aventure ?  
Deviens membre de Projet inclusion : c'est gratuit et ça prend quelques minutes.

Pour nous, ça représente énormément.

Adhère en ligne ou  
contacte-nous directement !



### 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 7 mai**

14h à 19h

Légumes du printemps : création d'une salade et dégustation sur place

**Judi 21 mai**

14h à 19h

Astuce nutrition : l'asperge

\* Inscription requise

##### Réunion des bénévoles

**Judi 14 mai**

14h à 16h

\* Inscription requise

##### Cuisine des invendus

**Lundi 11 mai + 25 mai**

9h à 14h

##### Popote et papote - 10\$

**Judi 28 mai**

9h30 à 14h

Entrée : Salade de printemps

Plat : Poulet au beurre

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

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

##### S'inscrire

Contacte Lauréane  
[epiceriesolidairerosemont@gmail.com](mailto: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

\* Fermé le lundi 18 mai

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 avril dès 10h  
Contacte Mauve, inclusion@pceim.ca — (514) 255-1054 poste 221

## Espace *discussion*

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

**\*Inscription requise**

**Café-rencontre** | Gratuit  
\* Inscription requise

### Les rêves Mardi 12 mai

13h30 à 15h30  
Centre Lapalme (5350 Lafond)

Parlons des différents sens du mot « rêve » : pourquoi rêvons-nous?

### Inscription

inclusion@pceim.ca  
(514) 255-1054 poste 221

**Café-rencontre** | Gratuit  
\* Inscription requise

### Projet inclusion et les espaces d'implication Mardi 26 mai

13h30 à 15h30  
Centre Lapalme (5350 Lafond)

Quels sont les espaces de concertation locale et d'implication à Projet inclusion ?

**\*Sans inscription**

**Café des voisins** | Gratuit  
\* Sans inscription

### Esprit critique et débat Mercredi 6 mai

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

Aiguillons notre esprit critique face à l'information reçue via les médias et les réseaux sociaux.

**Café des voisins** | Gratuit  
\* Sans inscription

### Créons ensemble Mercredi 20 mai

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

Jeux de création en commun : avec crayons, images, pastels, carton et plus encore !

**Café des voisins** | Gratuit  
\* Sans inscription

### Mythes, légendes et fables Mercredi 13 mai

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

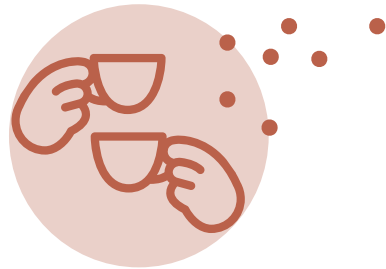
Lisons ensemble une histoire, puis discutons de ses thèmes et de ce qu'elle nous fait ressentir.

**Café des voisins** | Gratuit  
\* Sans inscription

### Sujets surprise Mercredi 27 mai

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

On pige des sujets légers et on en discute.



## Espace *implication* **\*Inscription requise**

Un espace pour s'engager et contribuer à la vie collective de Projet inclusion. Ta participation fait la différence !

Gratuit | \* Inscription requise  
**Comité des membres**  
Mardi 5 mai

13h30 à 15h  
Centre Lapalme, 5350 Lafond

Chaque mois, le comité des membres se réunit pour choisir et organiser une activité à venir. Une belle façon de s'impliquer, de contribuer à la programmation et d'animer des activités variées !



Gratuit | \* Inscription requise  
**Profil Conseil d'administration**  
Jeudi 21 mai

13h30 à 15h  
Centre Lapalme, 5350 Lafond

Tu es intéressé-e à t'impliquer au conseil d'administration de Projet inclusion ? Nous t'invitons à une rencontre pour en apprendre davantage sur les rôles du CA, les motivations à s'engager et ce que ça représente concrètement : horaires, responsabilités et engagement envers l'organisme. Cette rencontre est essentielle si tu souhaites déposer ta candidature lors de la prochaine assemblée générale.

## Espace *socio-culturel* **\*Inscription requise**

Des activités et des sorties pour rendre la culture plus accessible et inclusive. Ouvert à toutes et à tous !

**Sortie** | Frais : 5\$  
\* Inscription requise

### Chateau Dufresne - visite guidée Vendredi 22 mai

13h15 à 15h  
2929 Av. Jeanne-d'Arc

Viens découvrir le Château Dufresne, un lieu chargé d'histoire qui plonge dans l'univers de la bourgeoisie francophone montréalaise du début du XX<sup>e</sup> siècle.

Bien plus qu'un musée, il a été le témoin vivant de la Révolution tranquille, un moment clé où le Québec s'est réinventé sur les plans culturel et artistique.



### Remplacement

Pendant l'absence de Natacha, c'est Mauve qui prend le relais!

Elle sera disponible pour les inscriptions et l'animation des différents espaces inclusifs.

inclusion@pceim.ca  
(514) 255-1054 poste 221

### Inscription

Contacte Mauve  
inclusion@pceim.ca  
(514) 255-1054 poste 221

## Espace *création* **\*Inscription requise**

Un lieu de rencontre créative pour explorer différentes formes artistiques. Les idées de projets sont les bienvenues !

**Atelier** | Gratuit  
\* Inscription requise

### Atelier d'art - Fleurs en papier de soie Lundi 11 mai

13h30 à 15h30  
Centre Lapalme, 5350 Lafond

Envie de libérer ta créativité tout en faisant de belles rencontres? Nous t'invitons à un atelier de fabrication de fleurs en papier de soie. Tu repartiras avec un petit bouquet fait à la main, n'oublie pas d'apporter un sac ! Le matériel, une boisson et une collation sont offerts.

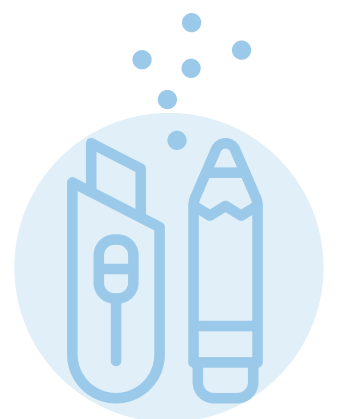
**Atelier** | Gratuit  
\* Inscription requise

### Atelier d'art - Guirlandes Lundi 25 mai

13h30 à 15h30  
Centre Lapalme, 5350 Lafond

Nous t'invitons à fabriquer une guirlande colorée à partir de retailles de tissu. Une belle occasion de créer, d'échanger et de repartir avec une décoration unique ! Le matériel, une boisson et une collation sont offerts.

*L'art ouvre des espaces où l'on respire, crée et se retrouve. C'est là que la santé mentale se CULTIVE ENSEMBLE.*



N'hésite pas à nous appeler pour participer !