

DEUX FORMES D'ENGAGEMENT À PROJET INCLUSION

Projet inclusion offre plusieurs façons de s'impliquer. Deux méritent d'être distinguées.

Le rôle de participant·e d'abord. Ce sont les personnes présentes dans nos activités et projets : au Café-rencontre, aux ateliers d'art mais aussi à l'Épicerie solidaire de Rosemont, au Libre Espace... C'est cette présence, concrète et quotidienne, qui fait vivre l'organisme.

Le rôle de membre ensuite. Devenir membre, c'est s'inscrire formellement dans la vie démocratique de l'organisme. Les membres élisent les représentant·es au conseil d'administration. Toute personne de la communauté qui se reconnaît dans notre mission peut le devenir et, le cas échéant, être élue.

Cette distinction est importante à saisir, particulièrement à l'approche de l'assemblée générale annuelle. Le rôle de membre porte une responsabilité spécifique : celle du bien commun. Un apprentissage qui se fait dans la conversation et le partage avec les autres.



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.

Assemblée générale extraordinaire et annuelle

Un moment important pour faire le point sur l'année écoulée, partager les projets à venir, échanger avec notre équipe et, ensemble, continuer à faire avancer l'inclusion à Montréal.

Mardi 16 juin de 13h30 à 17h

Gratuit | Inscription requise | Centre Lapalme

Apporte ou la lave ta tasse

Fini les gobelets en plastique lors des activités !

Il y aura des tasses et verres disponibles mais si tu veux apporter une tasse ou verre de chez toi, c'est possible !

Prend part activement à la vie de notre organisme !

Deviens membre de Projet inclusion, soutiens officiellement nos valeurs d'inclusion et participe aux décisions qui orientent le futur de nos espaces d'interaction inclusifs !

C'est gratuit et l'adhésion dure une année

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

Jeudi 4 juin

14h à 19h

Découverte des fines herbes : comment les utiliser ?

Jeudi 18 juin

14h à 19h

Smoothie d'été : trucs et astuces

* Inscription requise

Réunion des bénévoles

Jeudi 11 juin

14h à 16h

* Inscription requise

Cuisine des invendus

Lundi 8 juin +22 juin

9h à 14h

Popote et papote - 10\$

Jeudi 25 juin

9h30 à 14h

Entrée : Salade du moment

Plat : Croquette de poissons

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 Pélucantine

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

Espace *discussion*

Ouvert à toute personne qui souhaite partager et discuter ensemble.

***Inscription requise**

Café-rencontre | Gratuit
* Inscription requise

L'arrivée de l'été Mardi 9 juin

13h30 à 15h30
Centre Lapalme (5350 Lafond)

Comment vivons-nous l'arrivée de l'été ? Partageons ce qui nous aide à traverser cette saison, le meilleur comme le plus difficile.

Café-rencontre | Gratuit
* Inscription requise

Les trucs écologiques Mardi 23 juin

13h30 à 15h30
Centre Lapalme (5350 Lafond)

Qu'est-ce que ça veut dire, vivre de façon écologique ? Parlons-en ensemble, du geste individuel aux changements de société.

Inscription

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

***Sans inscription**

Café des voisins | Gratuit
* Sans inscription

Les activités estivales à Montréal Mercredi 3 juin

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

Discutons des activités gratuites et accessibles à Montréal pour l'été 2026. Partageons nos activités préférées.

Café des voisins | Gratuit
* Sans inscription

Documentaire et discussion Mercredi 17 juin

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

Nous allons visionner un documentaire et discuter par la suite de ce que nous avons ressenti.

Café des voisins | Gratuit
* Sans inscription

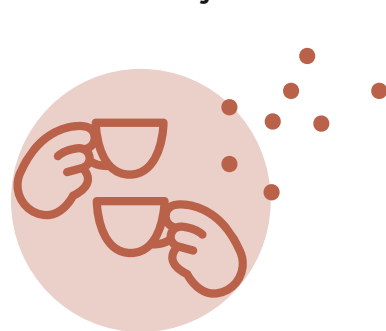
Café libre Mercredi 10 juin

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

Nouvelle formule au café des voisins: discutons librement autour d'un café et d'une collation.

Café des voisins | Gratuit
* Sans inscription

Jour férié Mercredi 24 juin



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 - Dessin et collage Lundi 8 juin

13h30 à 15h30
Centre Lapalme, 5350 Lafond

Participe à un atelier artistique et rencontre des personnes créatives! Avec des crayons, des pastels, du carton et des images, nous explorerons le thème de la porte qui s'ouvre. Un élément du collage sera en 3D. Le matériel, une boisson et une collation sont offerts.

Atelier | Gratuit
* Inscription requise

Atelier d'art - Fabrication de bijoux Lundi 22 juin

13h30 à 15h30
Centre Lapalme, 5350 Lafond

Joins toi à un groupe créatif et viens confectionner des bijoux. Perles, fils et couleurs nous permettront d'assembler un bijou à notre image. Le matériel, une boisson et une collation sont offerts.



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 | Gratuit
* Inscription requise

Pique-nique Lundi 29 juin

11h30 à 13h30
Centre Lapalme, 5350 rue Lafond

Célébre le début de l'été en participant à un pique-nique festif au parc Lafond. Apportes ton repas : on fourni le dessert et un breuvage. Des jeux seront également mis à votre disposition pour un moment actif et amusant après le repas.

Sortie | Frais : 4\$
* Inscription requise

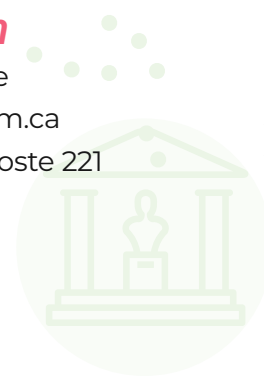
Visite au Musée des Hospitalières de l'Hôtel-Dieu de Montréal Mardi 30 juin

13h15 à 15h
201 Avenue des Pins Ouest

Viens découvrir le Musée des Hospitalières, un lieu historique qui retrace quatre siècles d'histoire à travers sa collection reliée au développement de Montréal, à la pratique des soins hospitaliers, de la médecine, de la pharmacie et plus encore. Cette activité, choisie par le comité des membres, nous permettra d'approfondir notre compréhension de l'histoire des origines de Montréal.

Inscription

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



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

Lundi 15 juin
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
Soutien lors de l'assemblée générale

Mardi 16 juin
Entre 12h30 et 18h (selon implication)
Centre Lapalme, 5350 Lafond

Nous avons besoin de quelques personnes pour nous soutenir lors de l'AGA. Tu souhaites t'impliquer en cuisine, l'accueil, le service ou le rangement? Communique avec nous pour proposer ton aide.

Gratuit | * Inscription requise
Assemblée générale extraordinaire & annuelle

Mardi 16 juin
13h30 à 17h
Centre Lapalme, 5350 Lafond

C'est avec grand plaisir que nous te convions à l'assemblée générale extraordinaire suivi ensuite de l'assemblée générale annuelle du Projet inclusion ! Au programme : approbation du nouveau nom de l'organisme, bilan de l'année, échanges participatifs, petites bouchées, breuvages et diverses animations !

Gratuit | * Inscription requise
Implication - Cuisine des invenus à l'Épicerie solidaire de Rosemont

Lundi 8 juin + Lundi 22 juin
9h30 à 14h
Centre Michel Perreault, 6178 19e avenue

Nous avons besoin de quelques personnes pour nous aider en cuisine à la transformation et à la confection de petits plats solidaires. Tu aimes cuisiner ? Tu as envie de partager tes idées, tes recettes et ton savoir-faire ? Joins-toi à nous pour cuisiner, échanger et créer ensemble dans une ambiance conviviale.

