



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	<b>Réunion d'équipe</b> 9h30-12h  <b>Cuisines collectives</b> <i>Planification</i> 9h-12h 23 août, 1er et 29 novembre	<b>Pétanque</b> 10h-12h  <b>Club de lecture</b> 10h-12h	<b>Actions contre l'insalubrité des logements</b> 10h-17h	<b>Cuisines collectives</b> <i>Cuisine</i> 9h-15h 2 septembre 11 novembre 9 décembre	<b>Ateliers cuisine parents-enfants (\$)</b> 9h30-12h 13h30-16h 10 et 24 septembre, 8 et 22 octobre, 5 et 19 novembre, 3 décembre
	<b>Atelier de cuisine en HLM</b> 10h30-14h30	<b>Dîner communautaire (3\$)</b> 12h-13h 7 septembre, 5 octobre, 2 novembre, 7 décembre	<b>Doigts de fée</b> Atelier de tricot, couture et artisanat 13h-15h		<b>Carrefour des jouets</b> 10h-13h
<b>Art créatif</b> 13h-15h  <b>Sport et bien-être</b> 15h-16h	<b>Tri entraide alimentaire</b> 13h-15h	<b>Rendez-vous d'aide alimentaire</b> 10h-12h <b>Café citoyen</b> 13h30-15h <b>Bibliothèque</b> 11h-12h 13h-16h	<b>Ma boîte à provisions</b> <i>Réception</i> 15h-19h 1 septembre 6 octobre 10 novembre 8 décembre	<b>Atelier de cuisine en HLM</b> 11h-15h	<b>Parc intérieur</b> 10h-15h 27 novembre 4 décembre
<b>Ma boîte à provisions</b> <i>Commande</i> 18h-20h 29 août 3 octobre 7 novembre 5 décembre	<b>Jardin collectif (\$)</b> 17h-20h 17 mai au 27 septembre	<b>Souper communautaire (3\$)</b> 17h30-18h30 19 octobre et 30 novembre  <b>Conférence citoyenne</b> 19h-20h30			

### Les vacances

Le Carrefour sera fermé du 20 décembre 2016 au 4 janvier 2017 inclusivement.

### Dates à retenir

#### 1 septembre

Renouvellement des cartes de membre

#### 21 septembre

Journée portes ouvertes  
17h-20h

#### 29 septembre

Marche Centraide aux 1000 parapluies

#### 12 octobre

Sortie aux pommes  
10h à 16h  
Membre : 13 \$  
Non-membre : 18\$  
0 à 17 ans: 10 \$

#### 16 décembre

Fête de Noël  
17h-21h30  
Membre : Gratuit \$  
Non-membre : 5\$

Cette programmation est valide  
du 1er septembre au 31 décembre 2016.

### Légende

(\$) Activité payante, inscription obligatoire

**Carte de membre** : pour devenir membre ou pour renouveler votre carte, communiquez avec Mame Bigué au poste 21 ou venez la rencontrer au local 102.

# INFORMATIONS

## Cuisines Collectives

Les cuisines collectives consistent à se regrouper et mettre en commun temps, argent et compétences pour confectionner des plats sains, équilibrés et économiques pour la famille.

Les participants choisissent ensemble des recettes, dressent la liste d'épicerie, font la commande et préparent la nourriture tout en tissant des liens.



Informations et inscription: Catherine, poste 27.

## Ma boîte à provisions

Un groupe de citoyens s'organisent collectivement une fois par mois pour s'approvisionner en aliments en bénéficiant de prix négociés.

Rendez-vous les 29 août, 3 octobre, 7 novembre et 5 décembre à 18h.

Venez découvrir les nouveaux fournisseurs et les nouveaux produits. Dégustations, ateliers éducatifs vous seront proposés.

Informations : Kathleen, poste 29.



## Ateliers de cuisine parents-enfants sur la saine alimentation

Pour les enfants de 6 à 15 ans avec leur parent

10 septembre : Desserts réinventés

24 septembre : Petites bouchées

8 octobre : Savoureuses légumineuses

22 octobre : Légumes d'automne

5 novembre : Petit déjeuner équilibré

19 novembre : Saveurs du monde

3 décembre : Réconfort hivernal



Informations et inscription: Catherine, poste 27.

## Cafés citoyens (13h30-15h)

7 septembre : Je lis, tu lis: les bienfaits insoupçonnés de la lecture sur la santé

5 octobre : La poursuite du combat communautaire

26 octobre : Le diabète: pourquoi cet épidémie du 21ème siècle ?

2 novembre : Les OGM: au Québec, non merci!

7 décembre: Les cadeaux de Noël autrement

## Conférences citoyennes (19h-20h30)

19 octobre : Le diabète: le comprendre et le gérer

30 novembre: Coup d'œil sur ma communauté

## Focus citoyens (18h-20h)

13 septembre : Retour sur les ateliers de l'AGA

20 octobre : Ma boîte à provisions

16 novembre: Mon bénévolat au Carrefour

Toutes les activités citoyennes sont ouvertes au grand public. Informations auprès de Xia au poste 32.



## Sortie aux pommes à Rougemont Mercredi 12 octobre

Cueillette de pommes, balade en tracteur, animation, chansonnier, dégustations et d'autres surprises !

**Prix**  
Membre : 13\$  
Non-membre : 18\$  
0 à 17 ans: 10 \$

Paiement obligatoire lors de l'inscription.  
Pour vous inscrire : Xia Ting, poste 32.

## Journée portes ouvertes

*21 septembre 17h à 20h*

Sur un parcours gastronomique, informez-vous sur les activités du Carrefour et profitez de l'occasion pour vous y inscrire. De plus, les membres du personnel et l'équipe des bénévoles seront sur place pour vous présenter les opportunités d'implication et répondre à vos questions.



Pour informations, communiquez avec Mame au poste 21.

## Parc intérieur

**De retour cet hiver** : rendez-vous aux familles avec leurs enfants dans le gymnase les samedis. De l'équipement sera disponible pour faire bouger les tout-petits de 1 à 5 ans, idéal pour développer leur motricité globale.

Horaire : de 10h à 15h.

Entrée libre.

Informations : Xia Ting, poste 32.

## Repas communautaires

3\$ membre  
4\$ non-membre

Dîner 12h	Souper 17h30
7 septembre	21 septembre
5 octobre	19 octobre
2 novembre	30 novembre
7 décembre	16 décembre (Noël)



## C'est vous le chef !

Voulez-vous nous soumettre une recette de votre pays d'origine ? Nous vous remettons le chapeau de chef. Avec l'aide d'une équipe de bénévoles dynamiques, vous pourrez préparer cette recette et la présenter aux convives lors du repas.

Pour informations, communiquez avec Catherine au poste 27.

## Club de lecture



### Nouveauté cet automne !

Participez à une expérience littéraire. Partagez, commentez et découvrez vos lectures, films ou chansons à la bibliothèque du Carrefour.

Les mercredis de 10h à 12h.

Pour informations, communiquez avec Vincent au poste 33.