

# À ne pas manquer

## DÉSARMER LA PEUR, BÂTIR LA SÉCURITÉ

Conférence communautaire

2 octobre • 17h00 • JLK

À l'occasion de la Journée internationale de la non-violence

## LE LOGEMENT

Café-rencontre

Date et lieu à venir

Information: 438-466-8638

## ÊTRE PARENT, ÇA SE PARTAGE

Café-rencontre

2 dates et lieux à venir

Information: 438-466-8638

## HALLOWEEN

*Une soirée complètement monstrueuse!*

Samedi 31 octobre • 17h00 à 20h00

Maison culturelle et communautaire (MCC)  
12004 boul. Rolland

Collecte de bonbons  
Maison hantée  
Animation



Un événement créé avec les jeunes de **Jeunes engagés!**

## Nous trouver

MCC — Maison culturelle et communautaire  
12004 boul. Rolland

Pierre — Point de services Pierre  
6359-6363 rue Pierre

JLK — Point de service Jonas Lowa Kouassi  
12315 boul. Rolland

## Nous joindre

Administration UIPT

438-386-8478, poste 5503

514-328-4000, poste 5648

info@uipt.ca

www.uipt.ca

## Nous suivre

*Pour les dates, les nouveautés et les changements de dernière minute, suivez-nous!*

Facebook: Un itinéraire pour tous

Instagram: @itineraire\_pour\_tous

TikTok: @uipt\_mtl

Grâce au soutien de nos partenaires



Montréal



Québec

Activités  
gratuites!!



## NOS ACTIVITÉS

Automne 2026  
Adultes



Découvrir · Participer · S'impliquer

## Nos milieux de vie

Du lundi au vendredi • 9h00 à 17h00  
+ durant les horaires d'activités

**PIERRE:** 6359-6363 rue Pierre

**MAISON CULTURELLE ET  
COMMUNAUTAIRE:** 12004 BOUL. ROLLAND

### ACCUEIL ET RÉFÉRENCEMENT

Besoin d'aide dans une démarche ou de  
trouver le bon service?

*Notre équipe peut vous informer, vous  
accompagner et vous orienter.*

**514-328-4000 poste 5614 et 5623  
438-386-8478 poste 5501**

### PANIERIERS SOLIDAIRES

Des fruits et légumes frais à petit prix,  
toutes les 2 semaines.

**10\$ individuel • 20\$ familial • 6\$ fruits**

*Aide disponible pour les ménages à faible  
revenu.*

**514-328-4000, poste 5623**

*Dates et contenu des paniers sur Facebook.*

### JOURNÉES D'ÉCHANGES MATÉRIELS

Vêtements • Jouets • Objets • Articles de  
maison

Dons: Pierre et MCC

Vos dons sont remis gratuitement à des  
personnes du quartier qui en ont besoin.  
30 oct et 27 nov

**Dons volumineux?  
438-386-8478, poste 5503**

## Nos rendez-vous

DU 14 SEPTEMBRE AU 12 DÉCEMBRE

### PARTAGEONS NOS SAVOIRS EN COUTURE

Échangez astuces, idées et savoir-faire autour de  
vos projets de couture.

➡ **Lundi • 9h30 à 11h30 • MCC  
Mardi • 9h30 à 11h30 • Pierre**

### ANGLAIS

**À partir du 21 septembre**

Apprenez à mieux vous exprimer en anglais  
grâce à des exercices pratiques.

**Débutant**

➡ **Lundi • 18h00 à 20h00 • MCC**

**Intermédiaire**

➡ **Mercredi • 18h00 à 20h00 • MCC**

**Sur inscription**

### CUISINE COLLECTIVE

Cuisinez, partagez un repas en famille et faites  
de nouvelles rencontres.

➡ **1 mardi sur 2 • 17h30 à 19h30 • Pierre  
À partir du 22 septembre**

### CARDIO-DANSE

Bougez, dansez et mettez-vous en forme dans  
une ambiance dynamique!

➡ **Mercredi • 10h00 à 11h00 • MCC**

### ESPACE CRÉATIF

Créez et expérimentez : bijoux, peinture,  
modelage et bien plus!

➡ **Mercredi • 13h30 à 15h30 • Pierre**

### VENEZ JASER ENTRE CITOYENS

Jasez autour d'un café, faites des rencontres et  
partagez vos idées pour le quartier.

➡ **Jeudi • 9h30 à 11h30 • Pierre**

### AU MASCULIN

Un espace entre hommes pour jaser, échanger  
et partager en toute simplicité.

➡ **1 vendredi sur 2 • 17h00 à 19h00 •  
Pierre  
À partir du 18 septembre**

## Nos comités

### SÉCURITÉ URBAINE

Échangez sur la sécurité dans le quartier et  
participez à trouver des solutions.

➡ **438-466-8638**

### PARTAGEONS NOS CULTURES

Créez des liens entre les cultures et contribuez  
au vivre-ensemble dans le quartier.

➡ **1 jeudi sur 2 à partir du 24 septembre  
13h30 à 15h30 • MCC  
514-328-4000 poste 5614**

### PROPRETÉ

Agissez ensemble pour un quartier plus propre  
et agréable à vivre.

➡ **514-328-4000 poste 5623**

### AGIR POUR L'ÉQUITÉ

Agissez avec d'autres citoyens sur les enjeux  
d'inégalités, de pauvreté et d'exclusion sociale.

➡ **438-466-8638**

Une activité vous intéresse? Venez  
nous voir, même en cours de saison!

ENVIE DE VOUS IMPLIQUER?  
Devenez bénévole!  
514-328-4000, postes 5614 et 5623