



5999 rue Drake
Montréal (Québec)
H4E 4G8
Tél : 514 761-1280
www.maison-entraide.org

Programmation Inscriptions en cours! (514) 761-1280
















Janvier

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
15 9h-13h L'activité du garde-manger Touski 	16 13h30-15h30 0 P'tit marché G5	17 9h30-11h30 P'tit marché G6	18 Cuisine Econo Végé Fromage et faux mages 13h-17h 	19 9h-12h Activité de bénévolat: Réception des commandes	20 Marché mobile 10h- 13h 	21
22 9h-13h L'activité du garde-manger Touski 	23 13h30-15h30 0 P'tit marché G7	24 9h30-11h30 P'tit marché G8 Hygiène et salubrité 13h-15H	25 9h30 - 13h00 Cuisine Econo Pizza 	26 9h-12h Activité de bénévolat: Réception des commandes	27 9h30-11h30 P'tit marché G9	28
29 9h-13h L'activité du garde-manger Touski Formation 13h30--15h30 bénévole	30 13h30-15h30 0 P'tit marché G1	31 9h30-11h30 P'tit marché G2 9h30-13h Cuisine Econo Pizza	1 Marché mobile GALT 15h- 18h 	2 9h-12h Activité de bénévolat: Réception des commandes	3 Marché mobile 10h- 13h 	4

Février

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
5 9h-13h L'activité du garde-manger Touski 	6 13h30-15h30 P'tit marché G3	7 9h30-11h30 P'tit marché G4 13h15-15h15- Atelier Parents-Enfants 	8 Cuisine Econo 13h-17h Protéine végétale	9 9h-12h Activité de bénévolat: Réception des commandes	10 9h30 - 13h00 Cuisine Econo Pâtes alimentaire 	11
12 9h-13h L'activité du garde-manger Touski 	13 13h30-15h30 P'tit marché G5 13-17h Mieux manger 2.0 G1	14 9h30-11h30 P'tit marché G6 13h15-15h15 Atelier Parents-Enfants 	15 17-20h Cuisine Thématique Libanaise Stéphane 13-17h G2 Mieux manger 2.0	16 9h-12h Activité de bénévolat: Réception des commandes 9h - 13h Atelier préparation Fête Hivernale	17 Fête Hivernale	18
19 9h-13h L'activité du garde-manger Touski 17-20h Mieux manger 2.0 G3	20 13h30-15h30 P'tit marché G7 13-17h Mieux manger 2.0 G1	21 9h30-11h30 P'tit marché G8 13h15-15h15- Atelier Parents-Enfants	22 17-20h Cuisine Thématique Les bases de la cuisine -Danny 13-17h G2 Mieux manger 2.0	23 9h-12h Activité de bénévolat: Réception des commandes	24 Marché mobile 10h- 13h 9h30-11h30 P'tit marché G9	25

Mars - Mois de la Nutrition

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
26 9h-13h  L'activité du garde-manger Touski  17-20h Mieux manger 2.0 G3	27 13h30-15h30 P'tit marché G1 13-17h Mieux manger 2.0 G1	28 9h30-11h30 P'tit marché G2 13h15-15h15-Atelier Parents-Enfants 	1 Cuisine Thématique Lactofermentation 13h-17h 13-17h G2 Mieux manger 2.0	2 9h-12h Activité de bénévolat: Réception des commandes	3	4
5 9h-13h  L'activité du garde-manger Touski  17-20h Mieux manger 2.0 G3	6 13h30-15h30 P'tit marché G3	7 9h30-11h30 P'tit marché G4	8	9 9h-12h Activité de bénévolat: Réception des commandes	10 Marché mobile 10h-13h 	11
12 9h-13h  L'activité du garde-manger Touski  17-20h Mieux manger 2.0 G3	13 13h30-15h30 P'tit marché G5	14 9h30-11h30 P'tit marché G6 13h15-15h15-Atelier Parents-Enfants 	15 Cuisine Thématique Vegan 13-17h G2 Mieux manger 2.0	16 9h-12h Activité de bénévolat: Réception des commandes	17 9h30 - 13h00 Cuisine Econo Sushi	18
19 9h-13h  L'activité du garde-manger Touski  17-20h Mieux manger 2.0 G3	20 13h30-15h30 P'tit marché G7	21 9h30-11h30 P'tit marché G8 13-17h Cuisine Econo végétarienne 	22 13-17h G2 Mieux manger 2.0	23 9h-12h Activité de bénévolat: Réception des commandes	24 Marché mobile 10h-13h  9h30-11h30 P'tit marché G9	25
26 9h-13h  L'activité du garde-manger  Touski Hygiène et salubrité 13h30-15h30 17-20h Mieux manger 2.0 G3	27 13h30-15h30 P'tit marché G1 13-17h Mieux manger 2.0 G1	28 9h30-11h30 P'tit marché G2 9h30 - 13h00 Cuisine Econo	29 13-17h G2 Mieux manger 2.0 19-21h Conférence Nutrition	30 9h-12h Activité de bénévolat: Réception des commandes	31	

ACTIVITÉS



Garde-manger

L'activité de bénévolat et dîner communautaire



Cuisines à 5\$

Inscription : 5\$/atelier avec carte de membre valide.
Cuisine Multiculturelle, 3 services et végétarienne.



Cuisine Touski et dîner communautaire

Une cuisine de transformation afin de cuisiner «tout-ce-qui-reste».



Mieux manger pour prévenir

Série d'ateliers sur la saine alimentation.



Formation

Atelier thématique

Inscription : gratuit avec carte de membre valide.



Jardin de la Maison d'Entraide

Entretien hebdomadaire du potager.



Formation hygiène et salubrité

Lundi le 8 mai de 13h à 16h.



Comité des bénévoles

Tous les bénévoles sont bienvenues pour venir discuter avec les travailleuses des enjeux entourant le bénévolat à la ME.



Mini-marché

Vente de fruits et légumes frais, et autres aliments sur la rue drake.



Bienvenue bénévoles

Une formation d'accueil pour toutes personnes voulant s'impliquer comme bénévole.