

RAPPORT D'ACTIVITÉS

2019-2020

Une place pour chacun !

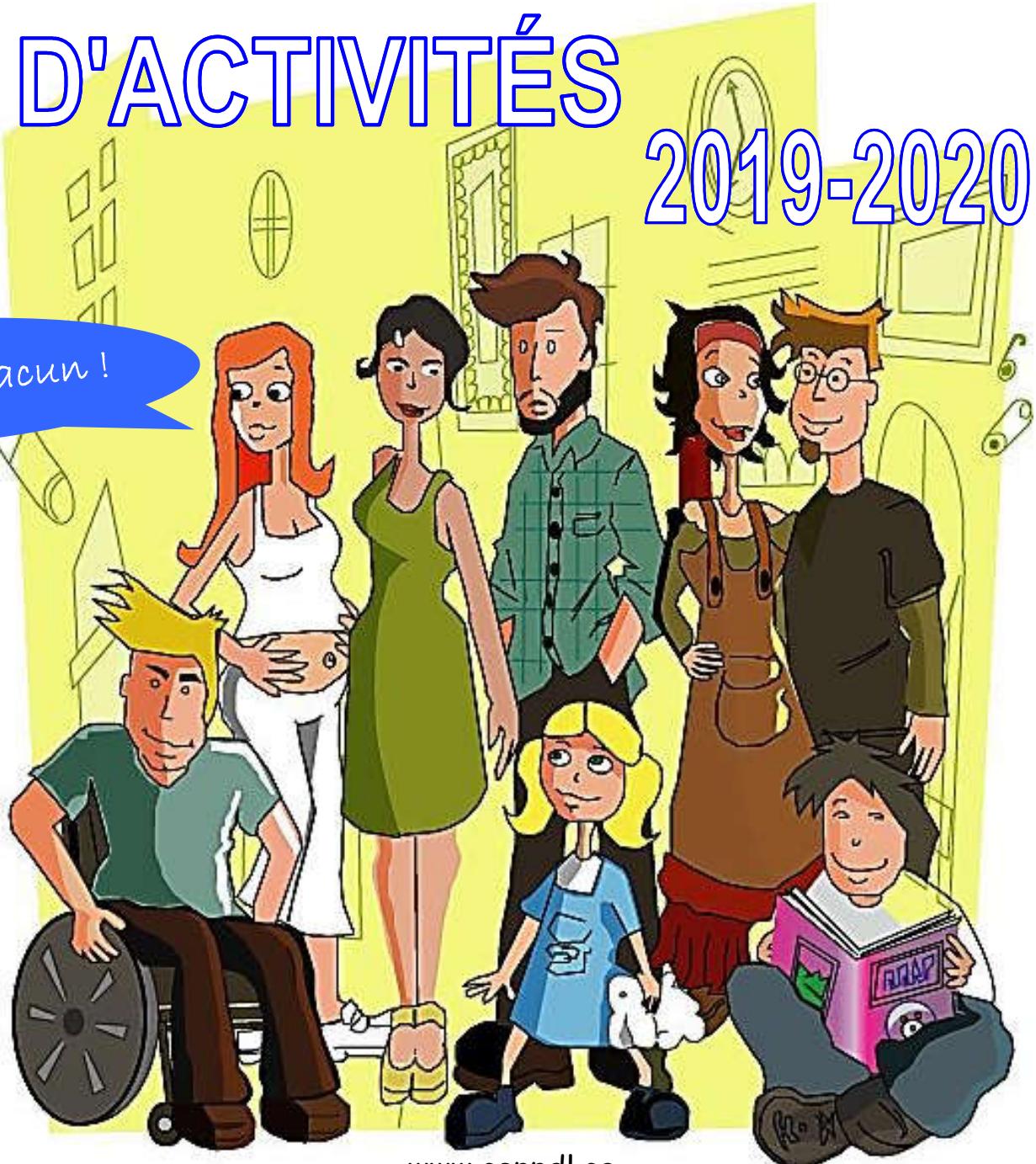


Pointe-du-Lac
819-377-3309

St-Étienne-des-Grès
819-299-3859



centre d'éducation populaire



www.ceppdl.ca

Table des matières

Mot de la coordonnatrice	p.1
L'équipe du CEPPDL	p.2
Mission et historique	p.3
Alphabétisation	p.4
Prévention Lutte au décrochage – aide aux devoirs et aux leçons	p.14
Famille	p.15
Repas communautaires	p.20
Cuisines collectives	p.21
Cuisines bénévoles	p.23
Marche santé / Yoga / soutien individuel	p.24
Nos activités spéciales	p.25
Formations	p.26
Représentations	p.27
Nos bailleurs de fonds et partenaires	p.30
Nos partenaires	p.31
Sensibilisation et recrutement	p.33
Conseil d'administration / Nos bénévoles	p.34
Les statistiques	p.35
L'année en photos	p.39
Le Bavard	p.42
Revue de presse	p.44

Mot de la coordonnatrice



Cette année 2019-2020 nous aura apporté son lot de surprise!

Nous avons commencé par le départ en sabbatique de notre intervenante au volet famille, qui a finalement pris la décision de ne pas revenir cette année. Son remplacement a été de courte durée, nous avons dû mettre fin au contrat de l'employée en novembre 2019. L'année 2020 avait bien commencé et puis, un invité surprise a fait son apparition et dès le 16 mars, le Centre a dû fermer ses portes et suivre les consignes de la santé publique. Toutes nos activités physiques ont été annulées mais l'équipe du Centre s'est une nouvelle fois relevée les manches. Il n'était pas question de laisser tous nos membres sans nouvelles, nous avons donc refait tout un plan d'action « spécial confinement » : appels téléphoniques chaque semaine, diffusions de jeux, énigmes et informations sur nos réseaux sociaux, envoi de notre journal (habituellement trimestriel) aux 3 semaines, aide aux devoirs et francisation par visioconférence, livraisons de repas et dépannage d'épicerie. Nous avons également établi un nouveau partenariat avec notre épicerie locale, le Marché IGA Raynald Giguère, afin de les aider à recevoir toutes les commandes téléphoniques, principalement des personnes âgées et ne pouvant pas quitter leur domicile pour faire leur épicerie normale. Ça nous a permis de nous faire connaître auprès de plusieurs personnes de Pointe-du-Lac, mais également d'offrir un soutien téléphonique et parfois du dépannage informatique.

Cette période nous a permis de nous montrer créatives et nous sommes fières du travail accompli, du soutien apporté à nos membres et principalement aux plus vulnérables, aux plus isolés ou aux personnes les plus affectées par le confinement.

Nos ateliers et la participation de nos membres a fortement diminué cette année, puisque nous avons interrompu nos activités pendant 3 mois et demi. Il en va de même pour les revenus de cotisation de membres, de repas communautaires. Les activités sociales ont également été annulées (5 à 7 des bénévoles, fête de fin d'année, sortie familiale au Bora parc).

Caroline Lacomblez

L'équipe du CEPPDL

Photo d'équipe pendant le confinement



Claudia Boisvert
Intervenante sociale
volet Alphabétisation
/ Aide aux devoirs



Emmanuelle Charette
Intervenante sociale
volet Cuisine



Anne De Wallens
Intervenante sociale
volet Alphabétisation



Lucie Fugère
Intervenante sociale
volet Cuisine



Caroline Laroche
Adjointe administrative

Mission et historique

La mission principale de notre organisme : Planifier et organiser des activités afin d'améliorer les conditions de vie des personnes démunies.

Le Centre d'éducation populaire de Pointe-du-Lac est né en 1991 : depuis cette époque, le Centre a pour mission d'offrir des services tels que l'alphabétisation, l'éducation populaire et d'opérer des cuisines collectives sur le territoire de Pointe-du-Lac et ses environs.

En 2001, le Centre a inauguré un nouveau point de service à St-Étienne-des-Grès.

Au fil des ans, beaucoup d'autres ateliers et services se sont développés et sont offerts à la population.

Au cours des dernières années, le nombre de nos participants n'a cessé d'augmenter. Nous rejoignons maintenant beaucoup de jeunes familles mais également beaucoup de personnes retraitées. Nous sommes devenus un véritable milieu de vie dans lequel chaque personne peut trouver soutien, écoute, et conseils, selon ses besoins.

De nouveaux partenariats se mettent en place et nous permettent de donner plus de services.

Alphabétisation

Les ateliers d'alphabétisation visent à améliorer la lecture, l'écriture et la compréhension des écrits, du calcul et de l'informatique, Ils ont pour objectif d'améliorer les conditions de vie de chaque participant, de briser l'isolement et de développer la confiance en soi.

OBJECTIFS

- Réviser les lettres, les combinaisons de syllabes et les sons.
- Pratiquer l'orthographe d'usage, voir certaines règles de grammaire.
- Être en mesure d'écrire davantage et de mieux comprendre les écrits.
- Développer la capacité de mettre en texte ses idées, ses opinions
- Développer sa capacité à prendre la parole en petit et grand groupe
- Développer l'autonomie et la débrouillardise.
- Apprendre les quatre opérations de calcul et développer des aptitudes à les utiliser.
- Améliorer sa capacité à comprendre des problèmes écrits, à prononcer les nombres.
- Calculer sans calculatrice.
- Développer son sens logique avec les problèmes écrits.
- S'initier au fonctionnement de l'ordinateur.
- Comprendre le fonctionnement du traitement de texte, Power Point, Publisher et de l'Internet.
- Découvrir divers sites Internet en lien avec l'analphabétisme.
- Pratiquer des exercices en ligne.
- Francisation : briser l'isolement des personnes allophones.
- Donner une base en français pour être capable de se débrouiller au quotidien.

TOTAL DES PARTICIPANTS EN ALPHABÉTISATION Pointe-du-Lac et St-Étienne-des-Grès

202 personnes DIFFÉRENTES rejointes

à Pointe-du-Lac (108) soit 35 personnes de plus qu'en 2017-2018!

et St-Étienne-des-Grès (94)

Total de participations : 16 personnes participent aux activités des deux points de services

314 ateliers d'alphabétisation donnés MALGRÉ la fermeture dûe à la Covid-19. Seulement 84 ateliers de moins qu'en 2018-2019.

MOYENS UTILISÉS

- Utiliser continuellement des outils pour un bon support visuel et pour favoriser une meilleure compréhension.
- Faire un retour sur les apprentissages réalisés.
- Utiliser des sujets qui intéressent les participants.
- Simplifier les écrits.
- Utiliser divers exercices pratiques en lien avec la vie de tous les jours.
- Utiliser fréquemment l'ordinateur.
- Favoriser l'autonomie dans les apprentissages (exercices individuels ou en groupe).
- Adapter les règles de grammaire pour faciliter la compréhension.
- Calculer un budget.
- Développer l'intérêt des participants pour les thèmes reliés à l'actualité et divers sujets de conscientisation.

RÉSULTATS

- Meilleure capacité de reconnaître les lettres de l'alphabet, les sons...
- Meilleure capacité de lire des mots, des phrases et des textes.
- Meilleure capacité d'écrire des mots et des phrases.
- Meilleure capacité pour exprimer et écrire ses opinions.
- Meilleure capacité pour conjuguer les verbes et utiliser les bons homophones.
- Acquisition d'une meilleure base au niveau de la lecture et de la compréhension.
- Débrouillardise, autonomie, créativité et meilleure estime de soi.
- Capacité de compter mentalement.
- Amélioration du sens logique.
- Utiliser divers exercices pratiques, en lien avec la vie de tous les jours.
- Utiliser avec autonomie un ordinateur.
- Compréhension de traitement de texte et d'Internet.
- Autonomie face à l'utilisation de l'ordinateur.
- Connaître le fonctionnement d'un courriel, acquérir une adresse électronique et être à l'aise avec les réseaux sociaux.

Accueil, évaluation et suivi des participants

Lorsqu'une nouvelle personne démontre l'intérêt de participer à des ateliers d'alphabétisation dans notre organisme, elle est rencontrée au préalable. Cette première rencontre vise à connaître les besoins de la personne et à voir quelles sont ses capacités en lecture et en écriture. Chaque participant est suivi tout au long de l'année dans l'objectif de toujours répondre à ses besoins initiaux. Les participants qui fréquentent déjà l'organisme écrivent ou exposent leurs objectifs pour l'année en cours.

OBJECTIFS

- Offrir un accueil chaleureux qui répond aux besoins de chacun ;
- Rencontrer individuellement les personnes qui démontrent l'intérêt de se joindre à un groupe d'alphabétisation ;
- Évaluer les acquisitions de chacun en lecture, en écriture et compréhension de texte ;
- Présenter l'organisme.

MOYENS UTILISÉS

- Rencontre individuelle planifiée;
- Fiche technique de l'organisme pour connaître les besoins initiaux;
- Test d'évaluation.

RÉSULTATS

- Meilleure connaissance des besoins et des intérêts des participants;
- Meilleure connaissance des acquisitions de chacun (facilités et difficultés);
- Capacité de mieux accompagner chaque participant vers ses objectifs personnels;
- Capacité d'offrir un meilleur soutien au niveau des participants.

TOTAL ATELIERS D'ALPHABÉTISATION (Anne De Wallens)

200 ateliers au total - **86 participants** différents rejoints + 20 enfants

- ⇒ 51 ateliers à Pointe-du-Lac à 59 participants
- ⇒ 28 ateliers à St-Étienne à 27 participants
- ⇒ 89 ateliers à domicile (20 enfants) ⇒ 1 atelier à l'extérieur
- ⇒ **31 vidéos conférences (confinement covid-19)**

ALPHA-FRANCISATION à domicile **(3 intervenantes)**

159 ateliers au total de 1h et 2h. (86 + 58 + 15 ateliers)

dont **4 ateliers de 30 minutes en vidéo-conférence**

10 participants différents durant l'année

Partenariat avec le SANA

- Rencontres individuelles pour évaluer les besoins en alpha
- Apprentissage de la lecture, écriture – alphabet - sons
- Compréhension à l'audition, compréhension de textes, communication orale
- Conjugaison, grammaire, vocabulaire utilitaire
- Aide dans la compréhension de divers documents administratifs et les compléter au besoin;
- aide pour des appels téléphoniques : gouvernement, fournisseurs de téléphonie,....

ALPHA-FRANCISATION au Centre

1 participante durant l'année

32 ateliers entre 30 minutes et 2h

12 ateliers au Centre

20 ateliers par téléphone et visio-conférence pendant le confinement.

- Aide dans la compréhension de divers documents administratifs et les compléter au besoin
- Explication de divers documents, lettres, courriels scolaires,....
- Utilisation du portail parents sur le site de l'école des Pionniers
- Inscription en ligne pour avoir un médecin de famille
- Appels téléphoniques divers
- Utilisation de google map
- Accompagnement dans l'achat d'une voiture, assurance, SAAQ
- Recettes de cuisine
- Renouvellement de passeports
- Discussions, divers sujets qui préoccupent la participante

ALPHA – LECTURE PARTAGÉE

A domicile - en partenariat avec le SANA

7 ateliers de 30 à 45 minutes

1 famille – 3 enfants différents : **3 enfants entre 6-12 ans**

Pendant le confinement, préparation d'une lecture partagée diffusée sur Facebook cardio-soleil. 24 visionnements

Alphabétisation

Titres des livres

Mais qu'est-ce qu'il peut bien y avoir dans ce paquet?
(Ed. Nord-Sud) / Il y a un monstre sous mon lit! / Même pas peur! / J'aime Noël! / Qu'est ce qu'un Noël? / Une trottinette pour trois / Rodrigue, le plus doux des Porképik

ALPHA-ART CRÉATIF adulte

40 ateliers de 30 min à 3h00.

- 31 ateliers à St-Étienne-des-Grès
- 9 ateliers à Pointe-du-Lac

33 participants différents durant l'année

- 18 à St-Étienne-des-Grès
- 18 à Pointe-du-Lac

Ateliers virtuels pendant le confinement

Covid-19.

Créer un groupe de discussion Facebook avec les participantes de l'atelier Couture-tricot-crochet.

Réaliser des rencontres virtuelles avec le groupe

- **12 mai : 7 participantes**
- **19 mai : 2 participantes**
- **26 mai : 6 participantes**
- **2 juin : 2 participantes**
- **9 juin : 2 participantes**
- **16 juin : 3 participantes**
- **23 juin : 9 participantes**

À St-Étienne-des-Grès

➤ Couture-tricot-crochet – 24 ateliers - 18 participantes

- Lavettes mystères
- La corde à linge : projet proposé par les participantes. Tricoter quelque chose (foulard, pantoufles.....) lors de l'atelier ou chez elles. L'apporter au Centre et le suspendre à la corde à linge. Ensuite, offrir tous les tricots aux personnes qui viennent chercher un panier à la distribution des paniers alimentaires.
- Un tricot/jasette au café du marché à St-Étienne-des-Grès
- Un dîner au café du marché pour le départ de Mamiche.
- Différents travaux

À Pointe-du-Lac : 9 ateliers – 18 participantes différentes

- Cadre en 3 D : 5 participants
- Arbre de vie - peinture : donné par Claudia : 10 participants
- Sac cadeau réutilisable pour Noël : 10 participants
- Décoration de porte (Noël ou non) : 4 participants
- Sous-verre en liège : 3 participants
- Bracelet diffuseur : 10 participants
- 3 ateliers de tricots après le repas communautaire : 4 participants différents

ART CRÉATIF St-Étienne-des-Grès

5 ateliers de 3h00.

16 participants différents durant l'année et

3 enfants

- 1 enfants 0-2 ans

- 2 enfants 3-5 ans

- Cadre 3 dimensions/12 participantes et 3 enfants.
- Sacs cadeaux réutilisables/11 participantes.
- Décoration de porte/8 participants.
- Sous-verres en liège/5 participantes.
- Bracelets diffuseurs/4 participantes.

ALPHA- Sorties culturelles

1 sortie *

27 participants différents / aucun enfant

De Pointe-du-Lac (**10**) et de St-Étienne des Grès
(17)

Visite au Moulin à laine, Ulverton : .27 participants – 2 intervenantes

* Cette année, nous souhaitions organiser une sortie par saison, pour donner plus d'ateliers d'alpha-francisation. L'activité d'automne a été une réussite, celle d'hiver qui était prévue le 20 mars a été annulée.

ALPHA-CONFÉRENCE

Pointe-du-Lac

5 conférences de 2h-3h

26 participants différents

Sujets

- ✍ Vegan, végé, cru....: 14 participants , animé par Roxann Vrydag
- ✍ Musclez vos méninges : 18 participants, animé par Anne De Wallens
- ✍ L'organisme le « Ruban Rose » : 6 participants, animé par Sylvie Gélinas
- ✍ Abus des aînés : 5 participants, animé par La Table de concertation des aînés, André Leconte
- ✍ Le pouvoir des émotions : 18 participants, animé par L'association des cardiaques, Lucie Blanchard

CAFÉS-CONFÉRENCES

St-Étienne-des-Grès

4 personnes ressources et 2 intervenantes

6 conférences de 2h-3h

29 participants différents

- Différence entre végétarien, végétalien et autres (Roxann Vrydag) / 12 participants.
- Muscler vos méninges (Claudia Boisvert) / 17 participants.
- Le Ruban Rose - cancer du sein (Sylvie Gélinas) / 14 participants.
- La prévention des abus chez les aînés (André Lecompte) / 14 participants.
- Le pouvoir des émotions (Lucie Blanchard) / 11 participants.
- La gestion du stress (Lucie Blanchard) / 13 participants.

ALPHA-Ateliers JEUX DE SOCIÉTÉ

10 ateliers de 1h30

19 participants différents

Dans le but de briser l'isolement, d'échanger, de créer de liens...

Les participants de cet atelier viennent jouer à des jeux de société.

Apprentissage de nouveaux jeux. Lecture des règles du jeu si nécessaire.

Les participants peuvent jouer avec des jeux proposés par l'intervenante ou en apporter de chez eux ; dans ce dernier cas, la personne explique alors son jeu aux autres participants.

Ateliers pendant le COVID - Pendant 11 semaines / 5 fois par semaine = 55 jeux

→ ***environ 3000 interactions Facebook !***

Préparer un jeu et le diffuser sur le Facebook du Ceppdl, du cardio-soleil et dans le groupe CTC.

ALPHA CAUSE-RIRE

9 ateliers de 1h00

20 participants différents

Dans le but de briser l'isolement, d'échanger, de créer de liens

Echanges et discussions autour de différents thèmes choisis par les participants ou proposés par l'intervenante comme : L'actualité, les proverbes, les codes inscrits sur les étiquettes des fruits et légumes, partager nos souvenirs et photos de vacances, jeux de mots apporté par une participante, ...

Ateliers pendant le COVID

* ***Préparation et réalisation d'un salon virtuel via le Messenger «Adjointe administrative» du Ceppdl pour souligner la fête de fin d'année qui n'a pu avoir lieu.***

10 participants + l'équipe de travail !

Alphabétisation

Informatique

ALPHA - INFORMATIQUE POINTE-DU-LAC

(par intervenantes et coordination)

6 ateliers entre 15 minutes et 1h30

3 participants différents

Ateliers à PdL

-  Imprimer une pièce jointe d'un courriel
-  Téléchargement de jeux sur tablette
-  Tablette ipad, initiation
-  Utilisation d'un cellulaire
-  Recherche d'informations sur google

ALPHA - INFORMATIQUE ST-ÉTIENNE-DES-GRÈS

5 ateliers : 1h à 2h / atelier

5 participants différents

Ateliers à St-Etienne

-  Modifier un Powepoint
-  Télécharger des jeux sur un iphone
-  Téléchargement sur ipad
-  Utilisation d'un cellulaire
-  Dépannage informatique (clé USB)

TOTAL ATELIERS D'ALPHABÉTISATION (Claudia Boisvert)

88 ateliers au total

- 69 participants différents à Pointe-du-Lac
- 84 participants différents à St-Étienne-des-Grès

36 enfants différents ont participé à St-Étienne-des-Grès

0-2 ans : 9 enfants / 3-5 ans : 14 enfants / 6-12 ans : 13 enfants

Alphabétisation

FRANCO-FICHES POINTE-DU-LAC

8 ateliers de 15 minutes lors des repas communautaires

65 participants différents

230 franco-fiches complétées.

Sujets abordés : jeux de lettres sur le thème de l'Halloween, les mots se terminant par "euil" ou "ueil", sondage, conjugaison des verbes avoir et être à l'imparfait, trouver le nombre de cubes dans chaque structure, synonymes du verbe dire, les homonymes et dictée de nombres.

FRANCO-FICHES ST-ÉTIENNE-DES-GRÈS

5 ateliers de 15 minutes lors des repas communautaires

55 participants différents

138 franco-fiches complétées.

Sujets abordés : jeux de lettres sur le thème de l'Halloween, les mots se terminant par "euil" ou "ueil", sondage, conjugaison des verbes avoir et être à l'imparfait et les synonymes du verbe dire.

Confinement: Lors du confinement, 5 Bavard (journal envoyé aux 150 membres du Centre) ont été produits. Dans chacune des publications, les membres de Pointe-du-Lac et de Saint-Étienne-des-Grès avaient accès à une franco fiche. C'est donc **750 franco fiches** qui ont été accessibles à nos participants durant le confinement!

LECTURE PARTAGÉE à St-Étienne-des-Grès

4 ateliers de 20 minutes.

12 familles différentes rejointes

- 8 enfant entre 0-2 ans
- 10 enfants entre 3-5 ans
- 9 enfants entre 6-12 ans

Projet : Lors de deux déjeuners-soleil, l'intervenante a animé la période de lecture dans le but d'enseigner aux enfants les différentes stratégies de lecture. Elle lisait le texte de façon dynamique, suscitant la participation active des jeunes, tout en explorant le texte. L'interaction constante permettait aux participants d'enrichir leur vocabulaire, de valider leur compréhension et de stimuler leur intérêt pour la lecture !

- Livres: C'est la rentrée de Grand-Pied! , Frankenstein , Qu'est-ce qu'un Noël?, Le petit ours polaire qui sauva Noël.

DÉFI-LECTURE pendant le confinement

Pointe-du-Lac et St-Étienne-des-Grès

6 familles différentes rejointes

12 enfants différents ont participé

- 1 enfant entre 0-2 ans
- 6 enfants entre 3-5 ans
- 5 enfants entre 6-12 ans

Au total, **84 heures de lecture** ont été réalisées .

Éveil à la lecture : 30h

Grand lecteur (10 minutes) : 54h

Projet : Malgré le confinement, durant tout le mois d'avril, le Centre a proposé aux familles ayant des enfants de relever le défi-lecture. Chaque enfant participant recevait un livret dans lequel il pouvait colorier un livre chaque fois qu'il lisait 10 minutes. Pour les enfants en bas âge, le défi-lecture était réalisé sous forme d'éveil à la lecture.

Objectifs :

- Favoriser l'éveil à la lecture et susciter l'intérêt pour la lecture chez les 0-9 ans ;
- Accroître et maintenir l'intérêt pour la lecture chez les jeunes de 10 à 20 ans ;
- Renforcer les habiletés parentales en lecture et instaurer une routine de lecture dès le plus jeune âge

Prévention – lutte au décrochage

AIDE AUX DEVOIRS ET AUX LEÇONS

Ce volet a bénéficié
cette année du soutien de
l'AREQ-Mauricie qui y a
contribué pour 500\$

Pointe-du-Lac et ateliers à domicile SANA

- 14 enfants ont reçu des services. (2 de plus qu'en 2018-2019)
- 11 familles différentes ont été rejoindes.
- 2 bénévoles et 5 intervenantes se sont impliqués
- 185 ateliers individuels de 1h

St-Étienne-des-Grès

- 4 enfants ont reçu des services
- 4 familles différentes ont été rejoindes.
- 1 bénévole et 3 intervenantes se sont impliqués.
- 43 ateliers de groupe de 1h

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Prévenir l'analphabétisme auprès des enfants.
- Soutenir les parents afin qu'ils puissent aider leurs enfants à mieux réussir à l'école.
- Favoriser l'acquisition d'une méthode de travail efficace et motivante chez les enfants pendant les devoirs et les leçons.
- Apprendre à vivre avec un trouble d'apprentissage.
- Prévenir les difficultés d'apprentissage.
- Offrir aux enfants un lieu où ils peuvent effectuer leurs devoirs et leurs leçons, avec le soutien de personnes-ressources ou de bénévoles.
- Développer les liens avec les écoles de Pointe-du-Lac et de St-Étienne-des-Grès.

TOTAL DES PARTICIPANTS

- 18 enfants différents, entre 6 et 12 ans, ont reçu des services à Pointe-du-Lac et St-Étienne-des-Grès**
15 familles différentes rejoindes
228 ateliers offerts.
185 ateliers individuels
43 ateliers de groupe

De septembre à juin

Des collations ont été distribuées aux enfants pendant toute l'année grâce à Moisson Mauricie

Confinement: 6 ateliers en vidéo conférence - durée : entre 20 min et 1h ont été offerts à deux élèves en difficulté. Plusieurs appels ont été également fait aux parents afin de les outiller et de les soutenir durant la période de confinement.

Dans le cadre des journées de la persévérance scolaire en février, nous avons débuté un tableau où chaque enfant indiquait de quoi il avait été fier pendant sa période de devoirs au Centre. Malheureusement, ça s'est arrêté très vite à cause de la Covid.

À Pointe-du-Lac

Activités : participation à 1 atelier « marmitons »

À St-Étienne-des-Grès :

Activités : fabrication de slime, réalisation de décos de Noël en argile, jeu de société, tournoi de Othello

Activités culinaires : gâteau au fromage sans cuisson

Famille

ATELIERS DE COMPÉTENCES PARENTALES

Description des activités :

1. *PACE : Ateliers Soleil :* Des ateliers hebdomadaires, d'une durée de 3h00. Les thèmes abordés sont les suivants :

Apprenons à se connaître, le développement de l'enfant, les 5 étapes de la vie de couple, moi comme parent, la discipline (2), le développement de la sexualité, la prévention des abus sexuels, l'estime de soi, l'alimentation et pendant l'année, quelques déjeuners - soleil en famille.

2. Dans les Ateliers Vie de Famille PACE :

- *Ateliers Moi comme Parent :* Programme qui mise sur les forces parentales, les habiletés et les motivations des parents.

Partenaire du TRAS

- *Ateliers Parent soutien :* Groupe de parents permettant de devenir plus objectif devant une situation et de trouver des alternatives, des stratégies et des solutions diversifiées en groupe d'entraide.

- *Cardio-Poussette :* Pour retrouver sa forme après l'accouchement, tonifier ses muscles abdominaux, améliorer l'endurance cardio-vasculaire, améliorer l'alignement postural, augmenter le niveau d'énergie, diminuer la période du post-partum et son intensité, développer de nouvelles amitiés, briser l'isolement et passer un bon moment avec son bébé à l'extérieur.

Objectifs des ateliers de compétences parentales

- Développer le sentiment de compétence du parent face à son rôle parental.
- Favoriser le développement des connaissances en lien avec le rôle parental.
- Transférer les acquis dans le quotidien.
- Favoriser la création de liens entre les participants.
- Favoriser l'implication des participants au sein de l'organisme.
- Recruter de nouveaux participants.
- Briser l'isolement des participants.

TOTAL DES PARTICIPANTS FAMILLE

31 familles ont été rejointes cette année

⇒ **36** enfants 0-5 ans

⇒ **10** enfants 6-12 ans

27 mamans différentes

5 grand-mamans (une première!)

6 papas et 1 grand-papa (une première aussi!)

Au total : 39 personnes différentes rejointes

* Note PACE : cette année a été particulière. L'intervenante famille est partie en congé sabbatique, elle a été remplacée 2 mois. Il n'y a pas eu d'inscription à l'école pour Ma place au soleil cet automne, donc les ateliers ont été donnés au centre. Le temps de former la nouvelle, de recruter les familles, nous avons dû mettre fin au contrat de la remplaçante et puis, la covid est arrivée. Par contre, une belle nouveauté a été testée : les ateliers en présence des grands-parents. Nous avons eu une demande de grands-parents pour les ateliers de compétences parentales, nous les avons donc inclus aux activités.

ATELIERS SOLEIL (PACE)*

À Pointe-du-Lac

2 ateliers de 2h

2 participants au total

2 enfants 0-5 ans

ATELIERS SOLEIL (PACE)*

À St-Étienne-des Grès

2 ateliers de 2h

4 participants au total

5 enfants 0-5 ans

DEJEUNER SOLEIL

À Pointe-du-Lac

2 déjeuners soleil

10 familles différentes (10 mamans et 2 papas)

17 enfants différents ont participé.

- 10 enfants entre 0-2 ans
- 6 enfants entre 3-5 ans
- 1 enfant entre 6-12 ans

DEJEUNER SOLEIL

À St-Étienne-des-Grès

4 déjeuners Soleil

13 familles différentes (13 maman et 1 papa)

28 enfants différents

- 9 enfant entre 0-2 ans
- 10 enfants entre 3-5 ans
- 9 enfants entre 6-12 ans

CARDIO-POUSSETTE (Pace)

À St-Étienne-des-Grès

7 familles différentes – 11 enfants

24 sorties de septembre à février, de 1h30

5 enfants 0-2 ans / 6 enfants 3-5 ans

Confinement: Lors du confinement, une vidéo d'exercices, réalisée par l'intervenante du cardio-poussette, a été publiée sur la page Facebook destinée aux familles fréquentant le Centre. Elle a été visionnée 37 fois.

Conférence famille

À St-Étienne-des-Grès

9 familles différentes ont été rejointes

9 mamans et 13 enfants

• 3 enfants 0-2 ans

• 6 enfants 3-5 ans

• 4 enfants 6-12 ans

1 conférence donnée par une ressource extérieure : Parents Partenaires

« Les enfants sous pression »

2 intervenantes

Plusieurs autres activités familiales ont également eu lieu pour nos familles de Pointe-du-Lac et de St-Étienne-des-Grès / Activités avec une intervenante

10 adultes différents ont participé : 7 mamans et 3 papas

7 familles différentes ont été rejointes

18 enfants ont participé aux sorties

▫ 3 enfants entre 0-2 ans

▫ 7 enfants entre 3-5 ans

▫ 8 enfants entre 6-12 ans

➤ Raquette à la Vallée de la Rocanigan: 10 adultes et 17 enfants.

➤ Pique-nique au parc des Terrasses: 5 adultes et 15 enfants.

➤ Baignade et randonnée à la Vallée de la Rocanigan: 4 adultes et 13 enfants.

Repas communautaires

Partenaire pour Pointe-du-Lac :

MOISSON MAURICIE

10 récoltes

OBJECTIFS

- Offrir un repas à prix modique à des participants vivant une situation de pauvreté.
- Briser l'isolement des participants, cerner les besoins des participants.
- Maintenir le rythme d'un repas communautaire toutes les 2 semaines à Pointe-du-Lac et 1 repas / 3 semaines à St-Étienne-des-Grès.
- Recruter des participants pour d'autres activités du Centre.
- Conscientiser les participants.

Soutien du CIUSSS Mauricie Centre-du-Québec

Préparés par 2 intervenantes et 3 bénévoles à PDL
4 à 5 bénévoles à St-Étienne

POINTE-DU-LAC : 10 journées repas

5 repas annulés pour cause de covid.

Moyenne de 47 participants / repas (7 de plus qu'en 2018-2019)

67 personnes différentes ont participé / 1 enfant

Total des portions servies : 768

3,00 \$ par repas par personne membre
4,00\$ non-membre de notre organisme et
2,00\$ par enfant.

ST-ÉTIENNE-DES-GRÈS : 5 journées repas

3 repas annulés pour cause de covid.

Moyenne de 48 personnes / repas

60 personnes différentes ont participé / 8 enfants différents

Total des portions servies : 347

Entre 25 et 40 personnes rejoindes par téléphone avant chaque repas. Objectifs : les inviter, prendre des nouvelles, cerner les besoins, briser l'isolement

3 REPAS THÉMATIQUES : Un repas belge (carbonnades flamandes), un repas spécial Halloween, un repas spécial St-Valentin

Cuisines collectives

24 planifications et 24 journées cuisine

1722 portions

88 recettes différentes

Au total :

4 groupes / mois à Pointe-du-Lac

1 groupe à St-Étienne-des-Grès

5 - 6 participants par groupe

28 participants différents : 24 à Pointe-du-Lac et 4 à St-Étienne-des-Grès

Coût moyen par portion : 1,33 \$! Moins cher que l'an passé!!!

13 cuisines annulées à cause de la Covid pour 5 groupes et 28 personnes!

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Briser l'isolement.
- Développer l'autonomie.
- Encourager la prise d'initiative.
- Favoriser le partage des connaissances des membres au sein du groupe.
- Mettre à profit les connaissances culinaires des participants entre eux.
- Gérer un budget.
- Apprendre à effectuer une planification efficace et économique grâce aux circulaires d'alimentation.
- Développer des liens de solidarité et d'appartenance au Centre.
- Permettre aux familles de manger mieux et de faire des découvertes culinaires.

MOYENS SPÉCIFIQUES

- Les recettes sont diversifiées, en tenant compte des goûts de chacun et des principes de saine alimentation.
- Planification des achats.
- Planification de la journée de cuisine.
- Évaluation des cuisines avec l'ensemble des groupes.
- Soutien individuel au besoin.

ATELIERS MARMITONS

1 atelier MARMITONS

Pour les enfants âgés entre 5 et 12 ans, lors des journées pédagogiques.

Marmitons de décembre : préparation de Noël : 6 participants

Marmitons du 20 mars annulé pour cause de covid-19.

OBJECTIFS

- Initier les enfants à la cuisine avec des recettes simples, en leur inculquant des notions culinaires.
- Bricoler et socialiser avec d'autres enfants

Jardin communautaire

Un sondage avait été réalisé à l'hiver 2019 pour savoir combien de participants seraient intéressés à participer à l'élaboration du jardin au printemps et à l'entretenir durant l'été.

8 personnes avaient répondu positivement

Remis à 2020-2021 pour cause de covid-19.

Cuisines bénévoles

Ce service est assumé par le CEPPDL

Au total :

13 familles ou individus ont pu bénéficier de ce service.

1 cuisine / 2 semaines soit **14 cuisines**

4 à 6 bénévoles se sont relayés jusqu'en mars avec l'intervenante responsable pour un total de **152 heures** de bénévolat

70 recettes différentes

1232 Portions

1,59\$/portion

Aux deux semaines : visites à domicile pour livrer les repas à 8 familles bénéficiant du service.

Livrer les repas à domicile nous permet de voir si nos membres vont bien, cela leur permet également de recevoir de la visite et de socialiser un peu. Certains de nos membres sont très isolés. L'une de nos intervenantes a également accompagné l'une de ces personnes à l'épicerie car elle n'avait pas de moyen de transport et avait besoin de produits essentiels.

En temps de Covid-19 :

7 cuisines x 4 menus : 28 recettes

8 familles desservies

2 heures de visites / 8 livraisons aux deux semaines x 7 cuisines et 2h de commissions par semaine

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Permettre à nos membres d'avoir un soutien concret du Centre en cas de période difficile (accident, maladie et autres) ;
- Donner un répit à nos jeunes mamans à la suite d'une naissance ;
- Briser l'isolement en apportant des repas régulièrement au domicile de nos membres ou en les invitant à venir les chercher au Centre s'ils peuvent se déplacer ;
- Développer des liens de solidarité entre nos membres ;
- Développer un sentiment d'appartenance envers l'organisme.

MOYENS SPÉCIFIQUES

- Un groupe de bénévoles, membres de notre organisme, se réunit aux 2 semaines, avec l'intervenante responsable pour cuisiner plusieurs recettes différentes pour des membres qui en ont besoin.
- Ce service est offert temporairement à nos membres, le temps qu'ils puissent se remettre d'une situation difficile ou que la vie reprenne son cours normal.
- De plus nous apportons des repas régulièrement à certains de nos membres afin de favoriser le soutien à domicile et donner un peu de répit.

Marche Santé

À Pointe-du-Lac :

Avant les repas communautaires

Le mercredi à 11h 2, 3 ou 4 km au choix des participants

6 marches

8 participants différents

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Briser l'isolement.
- Développer de saines habitudes de vie.
- Développer des liens entre les participants.
- Recruter de nouveaux membres.
- Faire connaître l'organisme.
- Développer un sentiment d'appartenance envers le Centre.

Pendant le confinement, une intervenante a réalisé **7 vidéos d'exercices** qui ont été publiées sur la page Facebook du Centre.
Elles totalisent plus de **600 vues!**

MOYENS SPÉCIFIQUES

- Le groupe de marche est sous la responsabilité d'une intervenante du Centre.
- Après la marche, les participants peuvent participer au repas communautaire et continuer à socialiser avec les autres membres de l'organisme.

Aide aux commandes d'épiceries IGA

Activité spéciale covid-19

Pendant le confinement, l'équipe a été sollicitée par **le Marché IGA Raynald Giguère de Pointe-du-Lac**, afin de les aider à prendre les nombreuses commandes téléphoniques des personnes plus âgées qui ne pouvaient plus se rendre à l'épicerie par elles mêmes.

Du 8 avril à la mi-juin, 6 jours/semaines, nous avons pris les commandes, discuté avec chaque personne, nous nous sommes assurées qu'elles allaient bien, certaines étaient très isolées et notre appel constituait le seul contact avec l'extérieur qu'elles avaient par semaine.

Au total : 108 commandes ont été passées pendant cette période

En moyenne, 13 personnes différentes étaient rejoints chaque semaine.

Chaque appel durait entre 10 et 30 minutes

Soutien individuel

L'équipe de travail consacre plusieurs heures par année au soutien, à l'écoute et à l'accompagnement de participants rencontrant des difficultés ou des situations particulières.

Avant le confinement : soutien à 4 personnes / 8 rencontres au Centre ou à domicile
soutien à 4 membres / 6 rencontres au Centre

9h de soutien Une intervenante
7h de soutien coordonnatrice

En ces temps de confinement et de pandémie, le soutien a été d'autant plus important et s'est décliné comme suit :

- Effectuer une épicerie pour un membre qui en avait besoin;
- Appels aux familles du SANA : 3 familles / 45 appels / 15 à 30 minutes/appel 20 personnes rejoindes

- Appels hebdomadaires aux membres : chaque semaine, pendant 15 semaines, chaque intervenante a téléphoné à 15 ou 20 membres
 - **Plus de 1530 appels téléphoniques à nos membres pendant tout le confinement, soit 15 semaines, de mars à juin.**
 - **Cela représente environs 574 heures d'appels téléphoniques, soit environ 95 heures par employée.**

Pendant le confinement, l'équipe de travail a concocté une petite vidéo « **Ça va bien aller** » pour remonter le moral de nos membres.
La vidéo a été publiée sur notre page Facebook et totalise **265 vues**.

Nos activités spéciales

Activités de **sensibilisation** pour la **journée internationale de l'alphabétisation le 8 septembre :**

- distribution de coupons de repas communautaires et de Bavards au CAB de Pointe-du-Lac et à la boutique O de St-Étienne-des-Grès + information sur nos services aux bénéficiaires présents.
- partenariat avec le Marché IGA Raynald Giguère de Pointe-du-Lac et au Café du Marché de St-Étienne-des-Grès : dépôt de dépliants et affiche annonçant la journée de l'alphabétisation, soupe à l'alphabet au menu traiteur.
- Dépôt de dépliants et de « Bavard » dans les épiceries, dépanneurs et restaurants de Pointe-du-Lac.

Assemblée Générale Annuelle et journée Portes Ouvertes le **25 septembre 2019** à St-Étienne-des-Grès (une première!) : **54 personnes présentes!!!**
45 membres en règle.

Fête de Noël pour nos membres : le 6 décembre 2019 au Resto Le Pilote. **45 participants**

Inauguration de nos nouveaux locaux à Pointe-du-Lac : **le 9 octobre 2019**
Conférence de presse, 1^{er} repas communautaire de l'année
75 participants.

Salon des artisans

Le **16 novembre 2019** à St-Étienne-des-Grès.
50 artisans de la région. **54 tables** de louées, chasse aux lutins.
732 visiteurs comptabilisés!!! VIF SUCCÈS!!!

Activité de fin d'année, pour clôturer les activités régulières le 11 juin 2020 sur le site de Plein-Air Ville-Joie à Pointe-du-Lac : **ANNULÉ...COVID-19**

Un salon virtuel sur zoom a été organisé pour l'occasion avec nos participants 10 participants et l'équipe de travail.

5 à 7 des bénévoles, le **16 avril 2020 ANNULÉ...COVID-19** : l'équipe a réalisé un message vidéo pour remercier les bénévoles. La vidéo a été diffusée sur notre page Facebook pour l'occasion et envoyée par courriel à tous nos membres.
206 vues

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Renforcer le lien d'appartenance entre les membres et notre organisme
- Renforcer le lien d'appartenance entre les bénévoles et notre organisme
- Valoriser l'un ou plusieurs de nos membres lors d'une activité spéciale qui leur est dédiée
- Passer un moment privilégié avec nos membres, en dehors des activités régulières du Centre
- Améliorer la visibilité de notre organisme
- Recruter de nouveaux membres

ACTIVITÉ BÉNÉFICE : aucune

Notre vente de garage annuelle n'avait pas été planifiée cette année, nous étions en réflexion pour nous renouveler et organiser les choses différemment pour les prochaines années.

Formations

L'équipe de travail a pu bénéficier de plusieurs formations pertinentes, dans le cadre du développement de nos pratiques, avant la période de confinement.

- | | |
|---|-----------------|
| ➤ Colloque mauricien de la TREM : « Autour de la lecture » 1 journée | 2 intervenantes |
| ➤ Événement littéracie alpha-numérique, du Technoculture club, Trois-Rivières, 2 personnes ressources 1 journée | 3 intervenantes |
| ➤ Formation sur l'alimentation et le guide alimentaire canadien, Santé Canada, 2h, en ligne | 1 intervenante |
| ➤ Formation en gestion des Ressources Humaines, par M. Claude Grenier. 3 jours | coordonnatrice |

Nos représentations

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Favoriser le réseautage
- Susciter les partenariats
- Améliorer la visibilité de l'organisme
- Acquérir, échanger, partager des outils et/ou développer de nouvelles façons de faire

CFCM : Centre de Formation Communautaire de la Mauricie : 1 siège sur le CA :

4 rencontres en présence

2 CA virtuels et 1 AGA virtuelle

coordonnatrice

RGPAQ :

- Webinaire RGPAQ sur la convention PACTE en décembre 2019

coordonnatrice

- **4 Visio-conférences de 2h pendant le confinement : échanges de pratiques, information du MESS**

- AGA virtuelle le 9 juin, toute la journée

Sana, Service d'accueil aux nouveaux arrivants

Participation à - 1 rencontres de préparation pour les visites à domicile

2 intervenantes

- 3 rencontres de présentation des nouvelles familles

1 intervenante

TROC :Table des Organismes Communautaire de la Mauricie / Centre-du-Québec

Visio-conférence le 16 avril / 2h

coordonnatrice

Visio-conférence le 13 mai, "Soutien psycho-social et retour au travail" avec le CIUSSSMCQ /2h adjointe administrative et coordonnatrice

Moisson Mauricie Centre du Québec

Participation à la collecte de denrées de Noël :

Intervenante en alpha et 5 bénévoles (Noël)

AGA virtuelle, le 23 juin 2020

Intervenante sociale / volet cuisine

Centraide Mauricie :

Participation à la marche des parapluies 18/09

Participation la tournée régionale Centraide le 14/11

coordonnatrice

CDC : Corporation de développement Communautaire

Participation à l'AGA le 11/09

adjointe administrative

2 rencontres virtuelles pendant le confinement : en mai :

adjointe administrative et coordonnatrice

en juin :

coordonnatrice

+ tous les contacts reliés aux commandes groupées de matériel Covid-19

Service des Loisirs de la Municipalité de St-Étienne-des-Grès : 1 siège sur le CA : **1 rencontre**

1 intervenante

TREM : Table Régionale de l'éducation de la Mauricie

AGA

1 intervenante

Conférence de presse du Fonds d'aide des Bingos de Trois-Rivières

Remise de notre subvention

Coordonnatrice

Rencontre des Conférences Religieuses Canadiennes (CRC) au Roépam

Discussion sur les critères de dons

Coordonnatrice

Forum de développement social de la ville de Trois-Rivières

Rencontre des partenaires

Coordonnatrice

Rencontre d'échange avec le CIBES dans le cadre du projet « Formation ABC(argent, budget, crédit) pour les nouveaux arrivants

2 intervenantes

Rencontre d'échange une représentante du Centre national de Ressources Éducationnelles, du Sénégal

Mme Mariama Ndiaye est venue visiter le Centre, échanger sur nos pratiques et participer à une cuisine collective.

1 intervenante et coordonnatrice

Et aussi diverses rencontres :

Coordonnatrice

- Rencontre Service Québec sur les programmes d'emplois
- Rencontre Centre d'éducation des adultes pour une offre de service

- Rencontre téléphonique PACE
- Rencontre Trois-Rivières en Action et en Santé

Collaborations ponctuelles avec les organismes en **alphabétisation** de la Mauricie : COMSEP, la Cité des mots de Shawinigan

Collaborations régulières avec d'autres organismes **familles** de la Mauricie

Nos bailleurs de fonds et partenaires

Le Centre intégré universitaire en santé et services Sociaux de la Mauricie-Centre-du Québec (**CIUSSSMCQ**)

Mission globale, catégorie personnes démunies

Le Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement Supérieur (**MEES**)

Mission globale / volet alphabétisation

Agence de Santé Publique du Canada

Programme PACE : volet famille

Service Canada

Programme Nouveaux Horizons Ainés

Centraide Mauricie

Cuisines collectives, mission globale

Fonds d'aide des **Bingos** de Trois-Rivières

Ville de **Trois-Rivières**

Municipalité de **St-Étienne-des-Grès**

AREQ 04 / Mauricie

Aide aux devoirs et aux leçons

Corporation de développement culturel de Trois-Rivières

Fondation Home Dépôt et Home Dépôt de Trois-Rivières

Merci!!!



Avec le soutien de :

CULTUR3R
CULTURE TROIS-RIVIÈRES



Simon
ALLAIRE
MASKINONGÉ

Nos partenaires

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Favoriser le réseautage
- Améliorer la visibilité de l'organisme
- Acquérir, échanger, partager des outils et /ou développer de nouvelles façons de faire
- Échanger des services

- Service des Loisirs de la **Ville de Trois-Rivières** : pour le prêt de matériel et pour l'aide logistique lors de nos événements.
- **Club culture, Maison de la culture, Ville de Trois-Rivières, Festivoix**
45 billets, passeports ont été distribués aux membres pour des spectacles de tout genre (musique, humour, théâtre) pour une valeur de 1945 \$.
- **Club des loisirs, Ville de Trois-Rivières :**
5 adultes parmi nos membres ont pu bénéficier d'activités et de cours variés en automne (8 activités), en hiver (2 activités).
- **Le journal « Le Stéphanois »** Municipalité de St-Étienne-des-Grès : publications gratuites régulières de nos activités.
- Municipalité de **St-Étienne-des-Grès** : prêt de local, de matériel, 4 publipostes / an, photocopies couleurs.
- Association des **Loisirs de St-Étienne-des-Grès**
- **Moisson Mauricie** Centre du Québec : 10 récoltes pour les repas communautaires
- **Centre d'action bénévole Laviolette** : journée de l'Alphabétisation internationale
- Regroupement des groupes populaires en alphabétisation du Québec (**RGPAQ**).
- **L'école Beau Soleil** de Pointe-du-Lac
- **L'école Ami-Joie les Grès** de St-Étienne-des-Grès
- **Centre d'éducation des adultes** du Chemin-du-Roy Trois-Rivières
- **Corporation de Développement Communautaire** Trois-Rivières
- **le Café du marché** à St-Étienne-des-Grès
- **La Boutique O** de St-Étienne-des-Grès
- Bibliothèques de Trois-Rivières / **Bibliothèque Simone Roy** à Pointe-du-Lac
- Les membres du **Service des Loisirs de St-Étienne-des-Grès** : AFEAS. L'Âge d'or, la Société d'histoire
- **Maski-Récolte** : Cette nouvelle collaboration nous a permis de recevoir de nombreux légumes à l'automne 2019. Nous avons pu distribuer ces surplus auprès de nos membres (courges, choux, laitues, navets...)

➤ **Le marché IGA Raynald Giguère**
partenariat essentiel pendant le confinement.

- Le **SANA** pour les ateliers de francisation pour les nouveaux arrivants.
- **PICOM** 2 rencontres avec les étudiantes et le professeur, une rencontre virtuelle pendant le confinement pour la finalisation du projet et une rencontre virtuelle de présentation du projet en présence des 3 intervenantes, de la coordonnatrice, du professeur, d'une intervenante du SANA, des représentants de l'UQTR . Nous devons souligner que le travail s'est poursuivi pendant le confinement, par les étudiantes.
- **Programme P.I.E.D** : donné par le CIUSSS : 2 ateliers / semaine pendant 10 semaines dans nos locaux. À l'automne à Pointe-du-Lac
- Plusieurs rencontres de suivis et d'accompagnement d'une participante au SIT

Et aussi:

- Le Collège Laflèche, le CEGEP de Trois-Rivières, l'UQTR
- les Artisans de la Paix de Trois-Rivières
- CALACS Trois-Rivières, La Maison le FAR, la Maison de Connivence
- le Centre Plein Air Ville-Joie
- le restaurant Le Grec Baie-Jolie
- le CDEACF
- Savons de campagne, Danica Bio, Parents-partenaires, Maison de la Madone

Sensibilisation et recrutement

Activités de **sensibilisation** pour la **journée internationale de l'alphabétisation le 8 septembre :**

- distribution de coupons repas au CAB de Pointe-du-Lac + informations sur nos services aux bénéficiaires présents.
- partenariat avec le Marché IGA Raynald Giguère à Pointe-du-Lac et le café du Marché de St-Étienne-des-Grès : affiche annonçant la journée de l'alphabétisation et soupe à l'alphabet au menu traiteur.
- Dépôt de dépliants et de « Bavard » dans les épiceries, dépanneurs et restaurants de Pointe-du-Lac et St-Étienne-des-Grès.

Annonces régulières dans le Stéphanois, journal de St-Étienne-des-Grès.

4 publipostages à St-Étienne-des-Grès pour le recrutement du volet famille.

Plusieurs campagnes d'affichage, à l'automne, dans Trois-Rivières et Pointe-du-Lac pour le recrutement ainsi que dans les commerces de St-Étienne-des-Grès (Coop santé, clinique de vaccination, Boutique O, dépanneurs, épicerie...)

Page Facebook : information, recrutement mais également suivis des membres.

Site internet : informations www.ceppdl.ca

Plusieurs envois dans les sacs d'école (Pointe-du-Lac et St-Étienne-des-Grès) pour le recrutement.

Promotion du Centre lors de la vente de garage du 26 mai : plus de 300 personnes rejoindes.

Bottin des organismes de Maskinongé

Plusieurs annonces dans les **babillards communautaires des médias écrits et web** (Nouvelliste, Hebdo) et **TV Cogeco et feuillets paroissiaux**

Conseil d'administration

Notre C.A est composé de personnes de la communauté, de participants et de bénévoles au sein de notre organisme et d'un représentant d'un autre organisme communautaire

Nos administrateurs

Président : Robert Lampron, communauté St-Étienne, retraité enseignement, 14 ans

Vice-présidente : Doris Desbiens, communauté St-Étienne, retraitée infirmière, 2 ans

Trésorier : Annabelle Côté, représentante de la communauté, comptable, 2 ans

Secrétaire : Lucie Robert, participante, retraitée, 5 ans

Représentante organisme communautaire : Nancy Lemay, 2 an

Marcel Lesage, représentant communauté, retraité, 5 ans

Lise Guérette, participante, retraitée, 5 ans

André Lacombe, représentant de la communauté PDL, secteur privé, 2 ans

Denise Désalliers, participante, retraitée, 1 an

Représentante des employées, **Lucie Fugère**

9 administrateurs sur le C.A.

Le CA s'est réuni 6 fois en vrai et 3 résolutions courriel / téléphone

Note : nous travaillons toujours à conscientiser nos membres à l'importance du CA et de leur participation à notre assemblée générale annuelle

Nos bénévoles

Aide aux devoirs et aux leçons : 3

Animation d'ateliers, aide logistique : 1

Nos bénévoles sont une part essentielle de notre travail.

Cette année, 27 personnes différentes ont contribué au bon fonctionnement de toutes nos activités.

Conseil d'administration : 9

Cuisines bénévoles : 6

Repas communautaires : 8

540 heures de bénévolat!

Nos bénévoles ont cessé toute activité au Centre dès le 13 mars 2020.

MERCI!!!

Les Statistiques

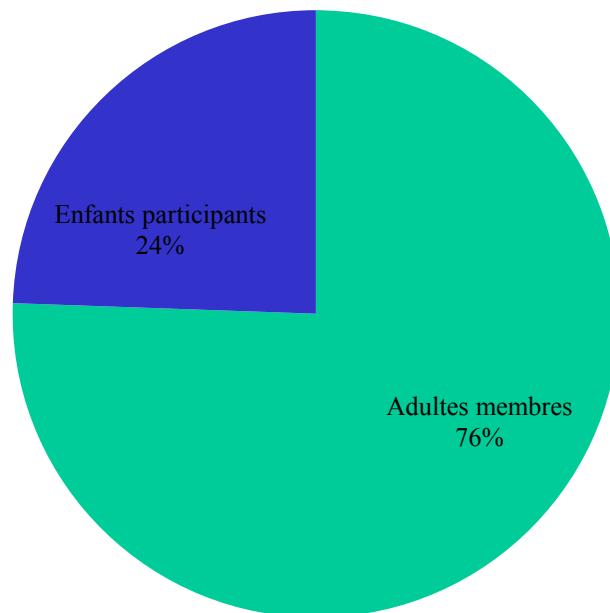
Nombre de participants au 30 juin 2019 :

- 225 participants *
- 170 membres inscrits et 55 **enfants**

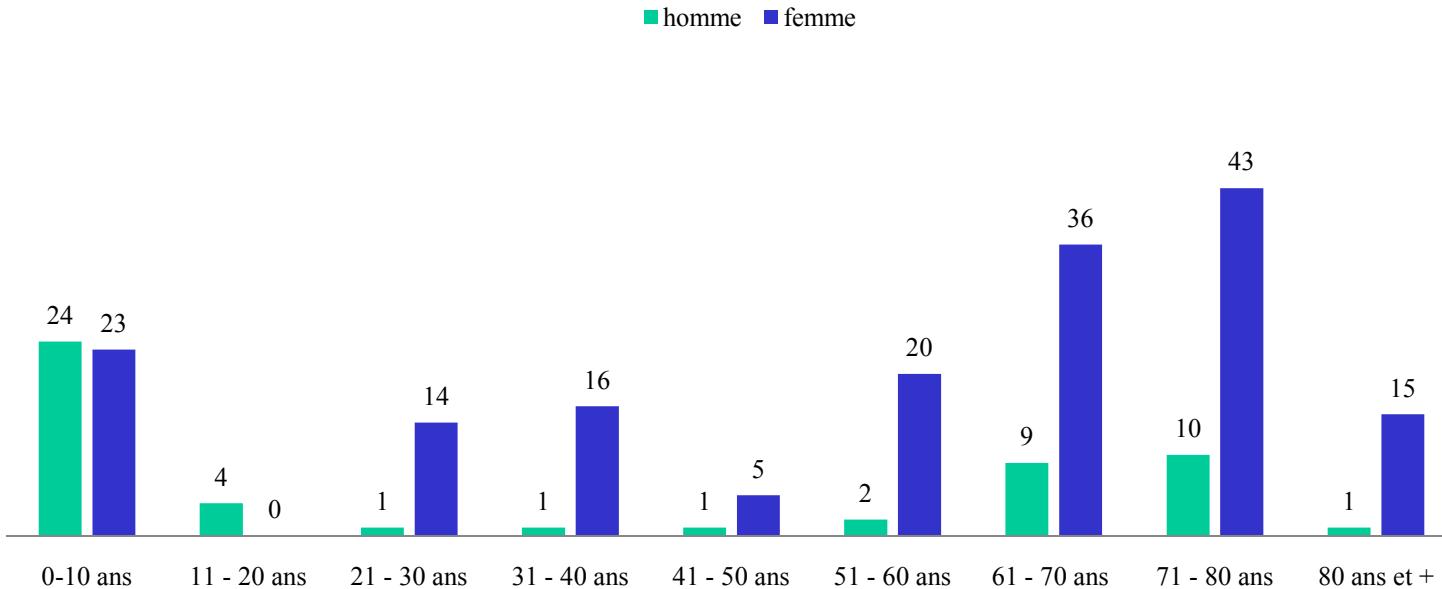
* Nous accueillons de nouveaux membres toute l'année. La fermeture du Centre depuis le 16 mars a fait en sorte que nous n'avons pas recruté autant de nouveaux membres que les autres années.

Nombre de personnes rejointes par la mission et par nos activités de masse (journaux, site web, facebook, kiosques, affichages, etc.) : **plus de 2000**

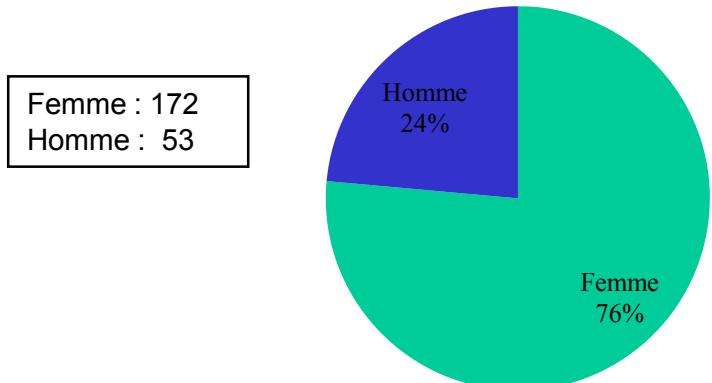
Membres adultes / enfants



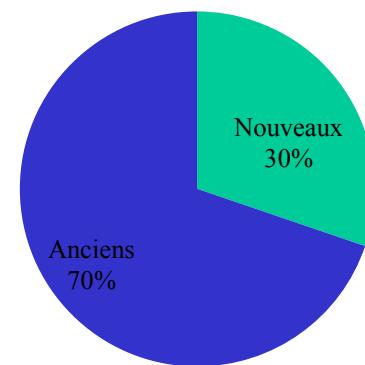
CATÉGORIE D'ÂGE HOMMES / FEMMES



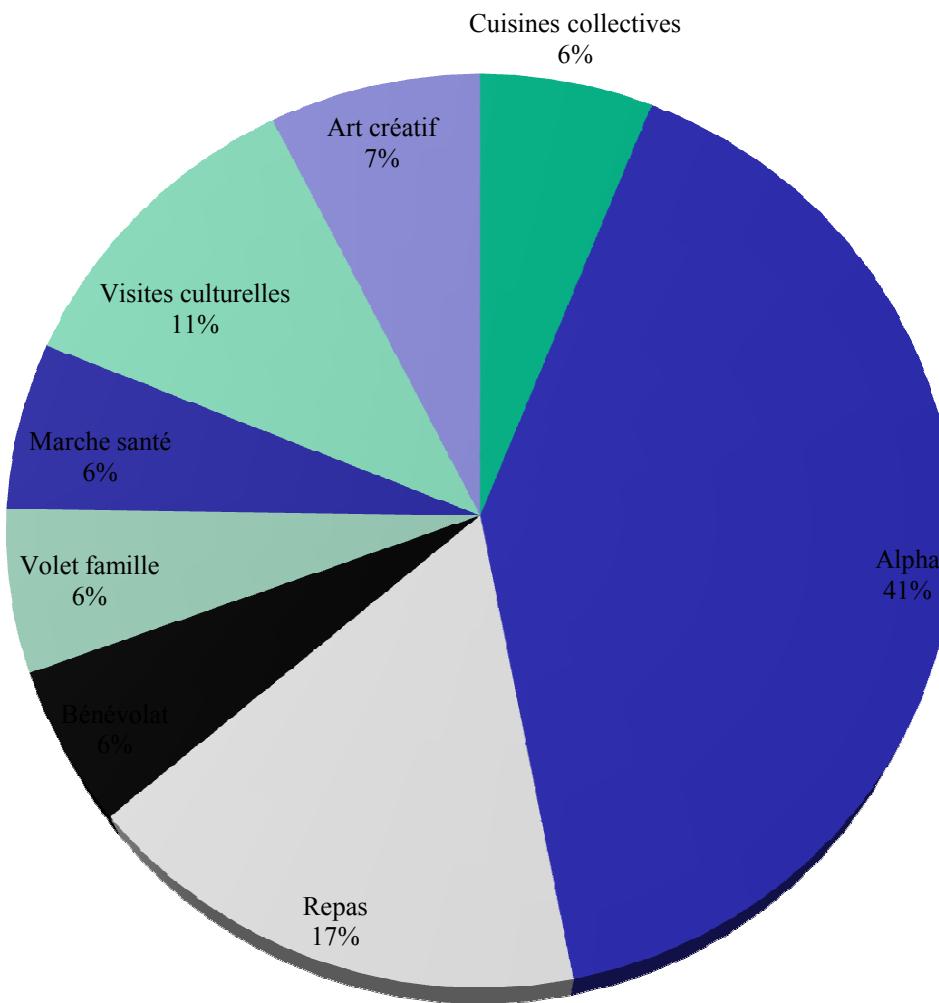
HOMMES / FEMMES



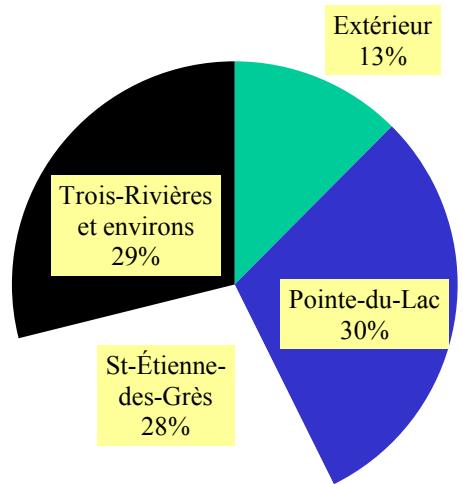
ANCIENS / NOUVEAUX



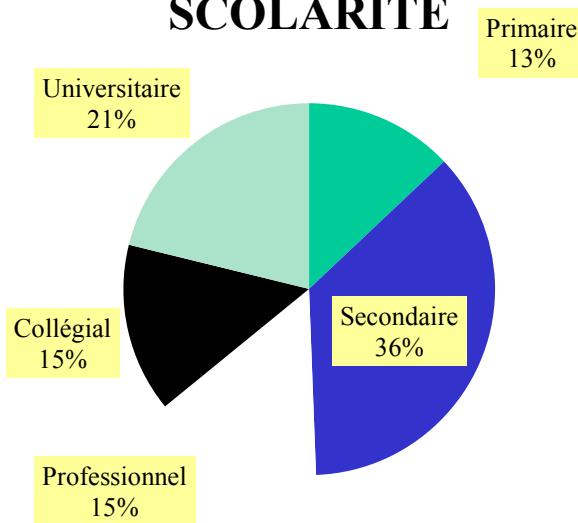
INSCRIPTIONS PAR VOLET



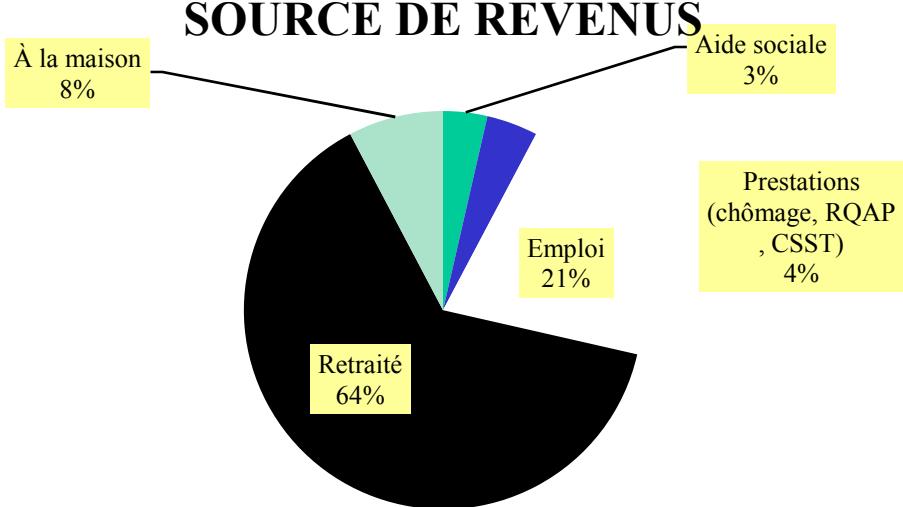
LIEU DE RÉSIDENCE



SCOLARITÉ



SOURCE DE REVENUS



Les photos de l'année

AGA et Portes ouvertes St-Étienne



Inauguration des nouveaux locaux à Pointe-du-Lac



Colloque TREM



Aide aux devoirs



Cardio-poussette



Tableau de la persévérance scolaire...inachevé Covid-19



Conférences



Projet PICOM



Repas communautaires



Salon des artisans et chasse aux lutins



Cuisines collectives



Sana francisation



Défi lecture : distribution des cartes cadeaux pendant le confinement



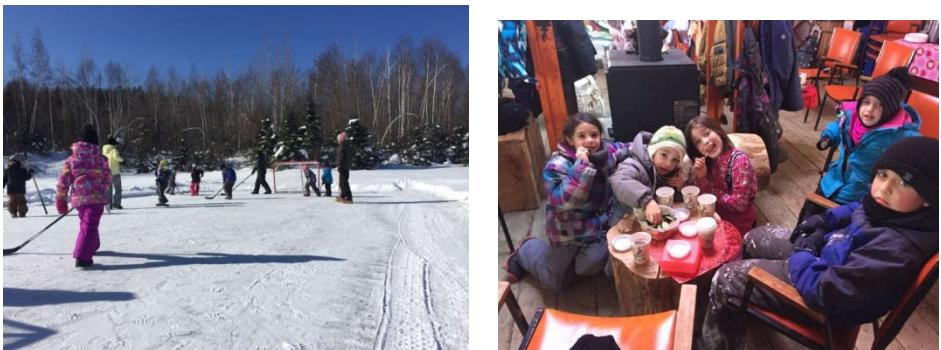
Sortie culturelle au moulin d'Ulverton à l'automne 2019



Art-Créatif



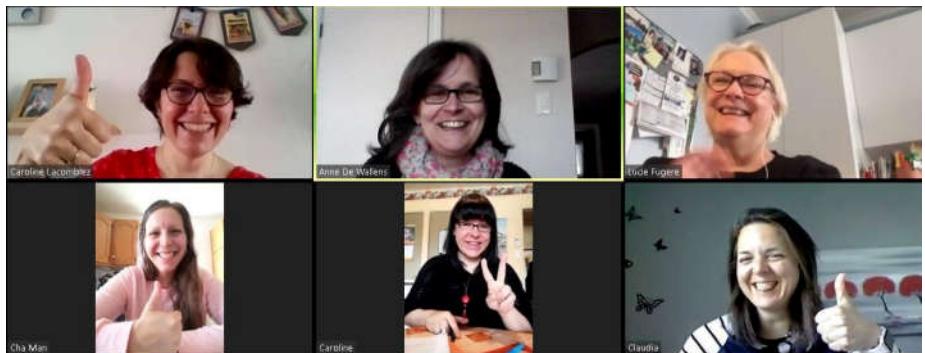
Sortie familles : Vallée de Rocaban



Déjeuners soleil



Photo d'équipe Confinement



Une pensée pour...



Florent Beaulieu



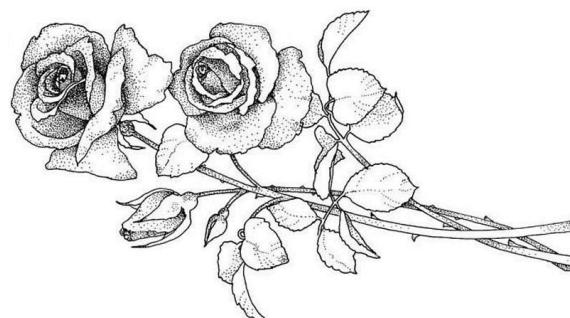
Lise Thibeault



Nicole Roberge



Lyette Brière



Revue de presse

Parutions dans le journal *Le Stéphanois*, de St-Étienne-des-Grés



CENTRE D'ÉDUCATION POPULAIRE

PROGRAMMATION SEPTEMBRE 2019

Tricot / couture / crochet Tous les mardis, 9 h 30	Cardio-poussette Tous les mercredis, 9 h 30	Yoga Tous les jeudis, 13 h Coût : 8 \$ / cours
Assemblée générale annuelle / Portes ouvertes Mercredi, 25 septembre, 10 h - 1260, rue Saint-Alphonse Confirmez votre présence : 819 377-3309	Salon des Artisans Samedi, 16 novembre, 10 h à 17 h Salle communautaire - 819 299-3859	

Courriel : ceppdl@cgocable.ca • Téléphone : 819 299-3859 • Site web : www.ceppdl.ca • Adhésion annuelle : 7,00 \$
Adresse : 1260, rue Saint-Alphonse, Saint-Étienne-des-Grés. □

Caroline Laroche,
Adjointe administrative



DICTÉE DE SEPTEMBRE 2019

L'AUTOMNE (1^{ÈRE} PARTIE)

Quand, sur le chemin, (passe - passent) les gens à toute allure, quand le froid et le vent (s'immiscent - immiscent) insidieusement sous les imperméables, c'est le signe indéniable que l'automne, aussi beau soit-il avec les couleurs flamboyantes qui le (parent- pareil) s'installent. Le soleil, dont les rayons n'arrivent plus vraiment à réchauffer la terre, se couche de plus en plus tôt. Les quelques feuilles que le vent malmené (semble - semblent) (recroquevillées - recroquevillent) sur (elles-mêmes - elles-même). Dans les rares buissons que la (bourrasque - bourrasque) dédaigne, se terrent les oiseaux habitués aux (nombreuses - nombreux) sautes d'humeur que la nature leur (imposent - impose).

Les corrections sont en page 31. Merci de votre belle collaboration! □

Henriette St-Pierre,
v.p. SSJB Saint-Étienne-des-Grés

ORGANISMES (SUITE)



CENTRE D'ÉDUCATION POPULAIRE

PROGRAMMATION OCTOBRE 2019

Salon des Artisans Samedi, 16 novembre, 10 h à 17 h Salle communautaire 819 299-3859	Tricot / couture / crochet Tous les mardis, 8 h 30	Cardio-poussette Mercredis 2, 9, 16, 30 octobre, 9 h 30 Départ dans le stationnement du parc des Grés (chez Lulu)
Déjeuner-Soleil Vendredi, 11 octobre, dès 8 h 30 jusqu'à 11 h 30 Matinée déjeuner-brico familiale Lecture partagée, animation, ambiance dynamique	Repas communautaire Mercredi, 16 octobre, 12 h Coût : 3 \$ / membre - 4 \$ / non-membre Places limitées Sur réservation seulement 819 377-3309	Café-conférence Jeudi, 10 octobre, 9 h Démystifier l'alimentation Vegane, végétarienne, végétalienne, crue, etc. Confirmez votre présence 819 299-3859

Courriel : ceppdl@cgocable.ca • Téléphone : 819 299-3859 • Site web : www.ceppdl.ca • Adhésion annuelle : 7,00 \$
Adresse : 1260, rue Saint-Alphonse, Saint-Étienne-des-Grés. □

Caroline Laroche,
Adjointe administrative

ORGANISMES (SUITE)



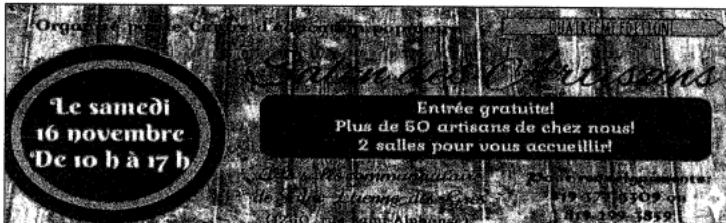
CENTRE D'ÉDUCATION POPULAIRE

PROGRAMMATION NOVEMBRE 2019

Cardio-poussette Tous les mercredis, 9 h	Tricot / couture / crochet Tous les mardis, 8 h 30
Repas communautaire Mercredi, 13 novembre, 12 h Coût : 3 \$ / membre - 4 \$ / non-membre Places limitées, sur réservation seulement	Café-conférence Jeudi, 7 novembre, 9 h Thème : Musclez vos méninges Réservation obligatoire, gratuit pour tous
Art-Créatif Vendredi, 29 novembre, 9 h Projet : Sac cadeau réutilisable pour Noël Coût : 10 \$ (matériel inclus) Places limitées, sur réservation seulement	Salon des Artisans 4^e édition Samedi, 16 novembre, 10 h à 17 h Dans la grande salle communautaire 1260, rue Saint-Alphonse, St-Étienne-des-Grès Renseignements : 819 299-3859

Courriel : ceppdl@cgocable.ca • Téléphone : 819 299-3859 • Site web : www.ceppdl.ca • Adhésion annuelle : 7,00 \$
Adresse : 1260, rue Saint-Alphonse, Saint-Étienne-des-Grès. □

Caroline Laroche,
Adjointe administrative



Besoin d'une fosse septique?

Première étape:



TEST EAU SOL
Mario-Josée Parino, D. Sc. P.
819 840-6777
www.testausol.com

Saviez-vous que...

Avant de changer ou d'installer une fosse septique, vous devez vous munir d'une étude de caractérisation de sol afin d'obtenir un permis de votre municipalité ?

28 · Journal Le Stéphanois · Novembre 2019



POSE - RÉPARATION

BRIQUE - PIERRE - BLOC
BRIQUE ET PIERRE COLLÉE

819-694-4593
Cell. : 819-384-6359

maconneriecartier@rogers.com

RBO : 5677-7429-01

ORGANISMES (SUITE)



CENTRE D'ÉDUCATION POPULAIRE

PROGRAMMATION DÉCEMBRE 2019

Prenez note que nous serons fermés durant la période des fêtes,
du samedi 21 décembre au 6 janvier 2020 inclusivement.

Café-conférence Jeudi, 18 décembre, 12 h Thème : Ruban rose Réservation obligatoire, gratuit pour tous	Repas communautaire Mercredi, 18 décembre, 12 h Coût : 3 \$ / membre - 4 \$ / non-membre Places limitées, sur réservation seulement
Tricot / couture / crochet Tous les mardis, 8 h 30	Cardio-poussette Tous les mercredis, 9 h
Le « Balluchon » parents Conseils, trucs et outils pour aider les parents dans le développement et l'éducation de leurs enfants. Lundi, 2 décembre, 13 h Lundi, 9 décembre, 13 h Lundi, 16 décembre, 13 h	Le « Balluchon » grands-parents Conseils, trucs et outils pour aider les grands-parents dans le développement et l'éducation de leurs petits-enfants. Jeudi, 5 décembre, 13 h Jeudi, 12 décembre, 13 h
Art-Créatif Vendredi, 20 décembre, 9 h Projet : Décoration de porte Places limitées, sur réservation seulement	

Courriel : ceppdl@cgocable.ca • Téléphone : 819 299-3859 • Site web : www.ceppdl.ca • Adhésion annuelle : 7,00 \$
Adresse : 1260, rue Saint-Alphonse, Saint-Étienne-des-Grès. □

Caroline Laroche,
Adjointe administrative



Lorsque vous ne savez pas
vers qui vous tourner...

parce qu'une personne
boit trop...

Les Groupes Familiaux Al-Anon / Alateen
peuvent vous aider.

819-373-1206

Assistez à une réunion confidentielle à St-Étienne-des-Grès.



CORRECTION DICTÉE

DE VIEILLES HABITUDES (2^e PARTIE)

concourt - théâtre - originaux - traitent - ennuyeux
d'aventure - pourrait - logent - avoir passé - ressortons. □

Henriette St-Pierre, v.p.

SALON DES ARTISANS

Le Salon des artisans du Centre d'éducation populaire de Saint-Étienne-des-Grés présenté le 16 novembre dernier à la salle communautaire et au local de l'Âge d'or, a connu un vif succès pour sa quatrième édition. Le but de cet événement était d'offrir aux visiteurs la possibilité de faire des achats locaux et de découvrir des artisans de chez nous! Rappelons que l'une des missions de l'organisme est de planifier et d'organiser des activités afin d'améliorer les conditions de vie de la population, de briser l'isolement.

Chaque année, sa popularité ne cesse de grandir! C'est donc une cinquantaine d'artisans qui ont exposé leurs créations; cette initiative permet de valoriser le « fait à la main » et ainsi donner de la visibilité



à tous ces artisans qui créent avec leur cœur! Plusieurs de ces artisans sont de notre municipalité et reviennent d'année en année depuis la première édition; il y a du talent chez nous. Encourageons-les!

La diversité

Quelle belle variété; quelle belle ambiance; un très beau salon diversifié: savon de campagne, chandelles super odorantes, produits d'érable, produits d'ébénisterie, pain artisanal, tricot et broderie, lainage, articles issus de tissage, décorations pour le temps des Fêtes, cuisine végétale, bijoux variés, confitures, auteur et écrivain pour livres d'enfants et calligraphie, produits de beauté et de soins corporels, vêtements, etc. Comme vous avez pu le constater, plusieurs aspects ont été présentés; l'équipe du CEP de Saint-Étienne veille à ce que l'offre des artisans soit la plus diversifiée possible.

Un succès

C'est dans une ambiance de fête que le tout s'est déroulé et les 732 visiteurs du salon ont établi un record; nul doute que la publicité en a attiré plus d'un. Les commentaires étaient très positifs autant de la part des artisans participants que de la part des visiteurs; en plus, on avait que de bons mots envers les organisateurs.

Caroline Lacomblez, coordonnatrice de l'organisme, ainsi que toutes les autres intervenantes du CEP Saint-Étienne se réjouissaient du succès de l'événement en constatant l'évolution d'année en année depuis le tout premier salon des artisans présenté il y déjà quatre ans. Toute l'équipe tient également à remercier les bénévoles qui sont venus les aider à monter et démonter les salles!

Félicitations bien méritées aux organisatrices; merci pour tout ce dévouement pour les nôtres. ■

René Grenier



Journal Le Stéphanois - Janvier 2020 - 17



CENTRE D'ÉDUCATION POPULAIRE

PROGRAMMATION JANVIER 2020

Prenez note que nous serons fermés durant la période des fêtes.
Toute l'équipe sera de retour le 7 janvier 2020.

Repas communautaire Mercredi, 22 janvier, 12 h Coût : 3 \$ / membre - 4 \$ / non-membre Places limitées, sur réservation seulement	Art-Créatif Vendredi, 24 janvier, 9 h Projet : Sous-verres en liège Places limitées, sur réservation seulement
Cardio-poussette Tous les mercredis, 9 h	Tricot / couture / crochet Tous les mardis, 8 h 30
Café-conférence Jeudi, 16 janvier, 9 h Thème : Abus des aînés	

Courriel : ceppdl@cgocable.ca • Téléphone : 819 299-3859 • Site web : www.ceppdl.ca • Adhésion annuelle : 7,00 \$
Adresse : 1260, rue Saint-Alphonse, Saint-Étienne-des-Grés. ■

Caroline Laroche,
Adjointe administrative

ORGANISMES (SUITE)

9



CENTRE D'ÉDUCATION POPULAIRE

PROGRAMMATION MARS 2020

Veuillez prendre note que nos bureaux seront fermés durant la semaine de relâche du 2 au 6 mars

Tricot / couture / crochet Tous les mardis, 8 h 30	Cardio-poussette Tous les mercredis, 9 h
Repas communautaire Mercredi, 18 mars, 12 h Coût : 3 \$ / membre - 4 \$ / non-membre Places limitées, sur réservation seulement	Café-conférence Jeudi, 12 mars, 9 h Thème : Gestion du stress
Art-Créatif Vendredi, 27 mars, 9 h Projet : Emballage réutilisable en cire d'abeille et produits ménagers Places limitées, sur réservation seulement	

Courriel : ceppdl@cgocable.ca • Téléphone : 819 299-3859 • Site web : www.ceppdl.ca • Adhésion annuelle : 7,00 \$
Adresse : 1260, rue Saint-Alphonse, Saint-Étienne-des-Grés. ■

Caroline Laroche,
Adjointe administrative

46

Le Bavard

No 61 – septembre 2019



Toute l'équipe de travail vous attend avec impatience afin de débuter les différentes activités que vous appréciez tant!

C'est donc le temps de vous y inscrire et de renouveler votre carte de membre !

Cotisation annuelle : 7 \$

Nous vous convions,
MERCREDI,
25 SEPTEMBRE, 10h
à notre
ASSEMBLÉE GÉNÉRALE
ANNUELLE



Lieu : Salle communautaire St-Étienne-des-Grès
1260, rue Saint-Alphonse, St-Étienne-des-Grès

Un petit buffet vous sera servi vers midi.

Confirmez votre présence
avant vendredi 20 septembre
819 377-3309

COVOITURAGE
SUR DEMANDE

Le Bavard

No 62 – novembre 2019



SOUPER DE NOËL

Date : Vendredi, 6 décembre, 18h

Lieu : Restaurant Le Pilote

Aéroport de Trois-Rivières,
3500 rue de l'Aéroport, Trois-Rivières

Prix : 20 \$ pour les membres

Repas : Table d'hôte, service aux tables
(Consommations sur place à vos frais).

Réservation et paiement avant le 30 novembre

Places limitées !
819 377-3309

Animation, karaoké, prix de présences et beaucoup de plaisir !



Après l'annulation de toutes nos activités de mars et avril, nous avons envoyé notre petit journal aux 3 semaines et l'avons rebaptisé pour l'occasion :

Le Bavard

No 63 – Février 2020



Le Centre d'éducation populaire de
Pointe-du-Lac
se transforme en
CABANE À SUCRE !!!

MERCREDI, 25 MARS 2020, 12h
COÛT : 5 \$ / membre
10 \$ / non-membre

Les membres de St-Étienne-des-Grès
sont les bienvenus.

Sur réservation seulement. Places limitées.
Confirmez votre présence avant le lundi, 23 mars
819 377-3309

**MENU TRADITIONNEL
DU TEMPS DES SUCRES**
** priorité aux membres*

Bavarc-en-ciel

Mai 2020, PREMIÈRE ÉDITION



Voici notre première édition du
BAVARC-EN-CIEL
produit spécialement pour vous divertir.

C'est avec grand plaisir que nous distribuerons
à tous nos membres ce petit journal à toutes
les 3 semaines.

Plusieurs passe-temps amusants
Franco-fiches
Énigmes
Mots cachés
Pensées positives
Recettes
Humour

ÇA VA BIEN ALLER
NOUS SOMMES TOUJOURS LÀ !



Bavarc-en-ciel

25 mai 2020, 2e édition



L'HARMONIE DE LA VIE

Libre de penser, de rire et d'aimer,
Profiter des secondes de bonheur,
De paix, de joie et savoir décider,
Sans aucune crainte et sans peur :
Savoir dire non, oser et choisir,
Construire, entreprendre et bâtir.

Il suffit de si peu de chose,
Un peu de courage si j'ose.
La vie n'est pas toujours facile,
Mais il suffit de redresser la tête,
D'affronter certaines adversités,
Avec beaucoup de sincérité.

Suivre son cœur, ses pensées,
Ses choix et ses propres idées.
C'est alors et seulement ainsi,
Que l'on devient acteur de sa vie.

Il faut dans la vie savoir aussi,
Tendre la main à qui en a besoin,
Sans espérer un retour... ni rien,
Juste se dire que c'était bien.

Alors s'installe l'harmonie avec soi-même,
Et ainsi le monde paraît presque parfait !
<https://www.mon-poeme.fr/citations-maxalexis/>

Bavarc-en-ciel

15 juin 2020, 3e édition



LÂCHER PRISE

C'est ne plus s'agripper au passé
Mais s'ouvrir à l'instant présent
Ce n'est ni craindre, ni espérer en l'avenir
Mais construire celui-ci au présent
Lâcher prise c'est dénouer le fil de la peur ?

C'est dénouer le fil de toutes les peurs
C'est accepter de faire confiance
Et se faire confiance
Lâcher prise c'est apprendre à agir
Et non à réagir

C'est apprendre à aimer
Sans rien attendre
Et s'ouvrir à ce qu'il y a de meilleur en l'autre
C'est savoir accepter que l'autre soit différent
Et l'aimer tel qu'il est,
C'est apprendre à pardonner
Et à se pardonner

Source

www.lavictoiredelamour.org



Bavarc-en-ciel

11 juillet 2020, 4e édition



Bonjour chères / chers membres !!!

Voici notre 4e édition du Bavarc-en-ciel pour agrémenter vos journées. Quelques jeux, de bonnes recettes ainsi que les nouvelles procédures de la rentrée 2020.

Dans les faits, nous avons l'autorisation du CIUSSS de recommencer nos activités à la rentrée (toujours selon les consignes du moment).

Si tout continue à bien aller au Québec, nous pourrons reprendre une programmation relativement normale. D'ici notre retour, nous vous souhaitons un très bel été.

En tout temps, nous vous demandons de vous désinfecter les mains lorsque vous entrez au Centre. Le port du masque et/ou de la visière est obligatoire lorsque la distanciation de 2 mètres ne sera pas possible.

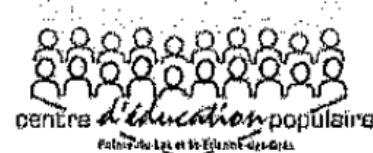


Avis de convocation public AGA

JEUDI 12 SEPTEMBRE 2019 leNouvelliste

8895

Avis, soumissions, appels d'offres



VOUS INVITÉ À SON ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE DES MÉMBERS ET JOURNÉE PORTES OUVERTES

DATE : Le mercredi 25 septembre 2019
HEURE : 10 h
LIEU : Centre d'éducation populaire
de St-Étienne-des-Grès
1260, rue Saint-Alphonse,
St-Étienne-des-Grès (Québec) G0X 2P0
INSCRIPTION : 819 377-3309

Bienvenue à tous !
PETIT DUFFET FROID OFFERT AUX PARTICIPANT(E)S

16 ACTUALITÉS

L'actualité régionale en bref



Sur la photo: les bénévoles Sarah Charréry, Emmanuelle Charrette et Lucie Fugère, ainsi que le président du conseil d'administration, Robert Lampron, et la coordonnatrice du centre, Caroline Lacombe.

— STEPHANE LESSARD

SECTEUR POINTE-DU-LAC

Nouveaux locaux pour le Centre d'éducation populaire

TROIS-RIVIÈRES (GD) — Le Centre d'éducation populaire de Pointe-du-Lac a de tout nouveaux locaux. L'équipe du centre a dévoilé les nouvelles installations la semaine dernière en plus de célébrer l'événement par un premier repas communautaire.

Le Centre d'éducation populaire de Pointe-du-Lac a fait l'objet de transformations majeures. Plus grand et doté d'une nouvelle cuisine beaucoup plus fonctionnelle, le centre peut maintenant accueillir un plus grand nombre de participants lors des repas communautaires et des cuisines collectives. Les employés peuvent aussi travailler dans un environnement plus agréable.

«L'une des missions du Centre

d'éducation populaire est de briser l'isolement, de permettre à la communauté de créer des liens et nous pouvons affirmer que c'est une mission accomplie», explique la direction du centre.

«Chaque année plusieurs nouvelles personnes franchissent les portes et y trouvent conseil, écoute, réponses à leurs demandes en informatique, francisation, ateliers famille, cuisines ou repas communautaires.»

Chaque année, plus de 1 300 ateliers variés sont donnés à plus de 375 participants. Les repas communautaires fêtent cette année leurs 10 ans d'existence. Deux mercredis par mois, des repas sont servis à près de 55 personnes.

BABILLARD

ENTRE D'EDUCATION POPULAIRE OINTE-DU-LAC ET SAINT-ÉTIENNE

au 490, Grande Allée, Trois-Rivières. Info: 819 377-3309. Jeudi, 14 novembre, 0 h: Éveil à la lecture et bricolage pour les 0 - 5 ans au 1260, rue Saint-Johnson, St-Étienne-des-Grés. Info: 819 99-3859. Le 13 novembre à 9 h: Cardio-oussette et à 13 h Ateliers «Balluchon» pour parents. Le 14 novembre, 13 h: Ateliers «Balluchon» pour grands-parents. Le 6 novembre, 10 h à 17 h: Salon des Artisans de St-Étienne-des-Grés. Plus de 50 artisans sur place. Entrée gratuite pour tous.

population âgée fait appel de plus en plus à ce service pour les rendez-vous dans les hôpitaux. Info: Nathalie 418 365-7074 poste 201

SAINTE-NARCISSE

École de la solidarité, 364, rue du Collège, le 14 novembre de 14 h à 20 h.

AQRQ DES CHENAUX

Café-rencontre sur la santé buccale avec France Lavoie, hygiéniste dentaire reconnue dans sa profession. Le 20 novembre à 13 h à 30 à Sainte-Geneviève-de-Batiscan. Confirmer sa présence avant le 15 no-

à

VENDREDI 11 OCTOBRE 2019 leNouvelis

BABILLARD

CONGRÈS DE L'AQPS

Un congrès de l'Association québécoise des personnes stomisées se tient le 12 octobre à l'hôtel Delta de Trois-Rivières. Information: aqps.org ou info@aqps.org

LES CHUTES SONT ÉVITABLES!

Ateliers gratuits et interactifs de 90 minutes, offerts aux personnes de 50 ans et plus et animés par des bénévoles formés par le CIUSSS MCQ de Trois-Rivières: Pavillon St-Arnaud, salle St-Philippe, 9 h 30; 16 octobre; Un environnement et des habitudes de vie sécuritaires; 23 octobre: Bouger pour rester autonome; 30 octobre: nouveau, alimentation (guide alimentaire canadien 2019). Info et inscription: Diane Chamberland au 819 376-9999

LGBT GRAND SHAWINIGAN

Briser l'isolement, café-rencontre, soirée cinéma. Info: Louis 819 531-0770 ou Facebook: @lgbtshawinigan

AL-ANON

43^e anniversaire: 15 octobre à 19 h 30, groupe Vaillant 1050 105^e avenue Shawinigan-Sud. Partage AA et Al-Anon, Gâteau et goûter seront servis.

CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE MÉKINAC

Recherche de bénévoles pour le service d'accompagnement transport. La population âgée fait appel de plus en plus à ce service pour les rendez-vous dans les hôpitaux. Info: Nathalie 418 365-7074 poste 201

CENTRE D'EDUCATION POPULAIRE DE POINTE-DU-LAC

Au 490, Grande Allée, Trois-Rivières. Info: 819 377-3309 ou cepd@cgocable.ca

Cotisation annuelle: 7 \$. Activités: Cardio-pousseuses les mardis, 9 h 30 et éveil à la lecture les jeudis, 9 h 30. Aussi: ateliers «Baluchon» du 28 octobre au 20 janvier, 13 h à 14 h 30. À tous les lundis, Collation gratuite. Série de 11 ateliers portant sur la discipline l'estime, la vie en société; le tout dans votre rôle de parents et de grands-parents. Des outils vous seront fournis tout au long des ateliers.

CHEVALIER DE COLOMB GRAND-MÈRE
Le 12 octobre à 9 h: réunion générale des membres du club dégré à la salle de Chevaliers au 541, 5^e rue Shawinigan. Présentation de la carte de membre obligatoire. Info: 819 538-3502

COUVENT DES FILLES DE JÉSUS

Vente publique de fermeture de la maison Kermaria le 11 octobre de 12 h à 17 h 30 e 12 octobre 9 h à 17 h. Au 1193 boulevard St-Louis, Trois-Rivières. Entrée Avenue / De tout à prix modique.

CHOEUR DU SANTUAIRE NOTRE-DAME-DU-CAP

Recherche de nouveaux choristes (hommes et femmes) au Sanctuaire 819 374-2441. Répétitions les mardis de 19 h à 21 h.

BIBLIOTHÈQUES DE TROIS-RIVIÈRES

Expositions en octobre. Bibliothèque Ali Piché: Ginette Bédard et Bibliothèque Marie-Loranger: Lise Roberge.

THE ENGLISH CIRCLE

Réunions les jeudis de 10 h à midi au Centre Landry, Cercle de femmes parlant couramment anglais et/ou anglophones. Info: 819 293-4223.

BABILLARD

RENCONTRES - CONFÉRENCES - ATELIERS

ateliers.

OUVRIR

CAB MÉKINAC

Aide vestimentaire gratuite afin de vêtir les enfants pour la saison de l'hiver. Vêtements extérieurs seulement). Demande à Andréa Fafard: 418 365-7074 poste 5 cabmekinac@hotmail.com. Jusqu'au 6 décembre.

CAB MÉKINAC

Friperie Mobile, service de livraison d'objets essentiels. Frais d'abonnement minimum permettant de recevoir gratuitement articles propres et usagés tel que: vêtements, chaussures, vaisselle, literie, livres, petits appareils électriques etc. Service confidentiel offert aux résidents de la MRC Mékinac.
Info: Andréa 418 365-7074 poste 202.

CLUBS SOCIAUX

CHEVALIERS DE COLOMB LAVIOLETTE
Le 22 octobre: réunion des membres du 4^e degré au sous-sol du presbytère de l'église Des Sept Allégroises, 1285-St-François Xavier Trois-Rivières pour 19 h 30. Cette soirée est mixte il y aura un léger goûter.

Info: Jean-Claude Héon 819 379-2298.

FADOQ ST-ODILON

Diner mensuel le 22 octobre au sous-sol de l'église St-Odilon à 12 h. Les cartes de membres sont aussi disponibles pour le mois d'octobre.
Info: Micheline 819 379-1674 ou Suzie 819 379-6038.

CERCLE EST-OUEST

Confrérencier: Guylain Prince, Jésus, aspect historique. Au Mondo Resto-Bar, le 22 octobre à 19 h

14 novembre 2019

BABILLARD

RENCONTRES - CONFÉRENCES - ATELIERS

de la Francière vières. Billets e Info 819 376-6

OUVRIR

CAB MÉKINAC
Vente de jouet Trouvailles le 1^{er} coup d'articles prix. Au 752 bc nous sur Face

ACTIVITÉS

ASSOCIATION DU QUÉBEC



Messages de nos membres

----- Message d'origine -----

De: **lise**

Date: 9 juil. 2020 20:03:02

Objet: Re: BAVARC-EN-CIEL - Juillet 2020

À: CEPPDL <ceppdl@cgocable.ca>

Bonnes vacances à vous toutes ,Merci pour tout le bien que vous avez procuré à chacune,le soutien moral que vous avez apporté à nous toutes,nous vous en sommes très reconnaissante.

Merci à toute l'équipe

Lise

Messages reçus suite à nos publications facebook pendant le confinement

Rejeanne

Ça fait du bien de vous voir

Diane

Merci à vous aussi et hâte de vous voir

Doris

Je m'ennuie de vous taquiner....

Micheline

WoW ça commence bien une journéemerci de votre dévouement.....

Rejeanne

J'ai bien hâte aussi de vous revoir

Lise

Nous aussi on a hâte et portez vous bien

Suzanne

Hate de vous. Revoir. Bisous xxxx

Lise B.

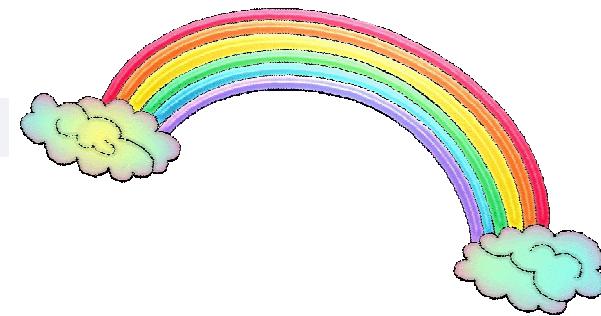
On a tous bien hâte de se revoir

Jeanne

moi aussi j'ai hâte je m'ennuie de vos madame et de vous

Desneiges

À bientôt on s'ennuie xxx



**Le Centre d'Éducation Populaire de Pointe-du-Lac**

490, Grande Allée

Trois-Rivières, Québec, G9B7S3

Tel. : 819 377-3309

Téléc. : 819 377-3052

Le Centre d'Éducation Populaire de St-Étienne-des-Grès

1260, St-Alphonse

St-Étienne-des-Grès, Québec, G0X 2P0

Tel : 819 299-3859

Heures d'ouvertures du Centre :

Du lundi au jeudi de 8h00 à 16h00

Vendredi de 8h00 à 12h00

Site web : www.ceppdl.ca
Page facebook : centre d'éducation populaire