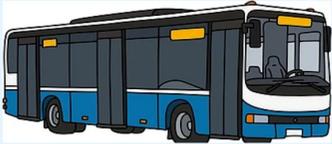


ANNONCES

TARIFICATION
SOCIALE

STR



Carte
d'autobus
35 \$ / mois

Tarif régulier 2023
72.50 \$ / mois



Responsable
Caroline Laroche 819 377-3309

Salon POP des Artisans

SAMEDI
18
NOVEMBRE
10 H À 16 H

Salle communautaire de
Saint-Étienne-des-Grès
Entrée gratuite !
+ 50 artisans



Le Centre d'éducation populaire

Pointe-du-Lac : 490, Grande Allée, Trois-Rivières .
819 377-3309

St-Étienne-des-Grès : 1260, rue Saint-Alphonse St-Étienne-des-Grès
819 299-3859

ceppdl@cgocable.ca / Facebook : Centre d'éducation populaire—Ceppdl

Le Bavard



CENTRE D'ÉDUCATION
POPULAIRE
Pointe-du-Lac
Saint-Étienne-des-Grès

Novembre 2023

SOUPER-SPECTACLE DE NOËL

Mercredi, 20 décembre, 17 h à 21 h
Salle communautaire de St-Étienne des-Grès

25 \$ / membre

30 \$ avec transport autobus aller-retour*

Réservé aux membres seulement

Date limite réservation et paiement : 11 décembre

SPECTACLE
MICHEL LETARTE

MÉCHOUÏ
Nord & Sud & Cie



*Autobus aller-retour.
Départ Pointe-du-Lac
Grâce au soutien de



Mot de la Coordo

Bonjour à toutes et tous!

L'année **2023-2024** est officiellement entamée : les repas communautaires ont débuté ainsi que l'ensemble de nos ateliers.



Notre équipe est en pleine forme et fourmille d'idées créatives. La programmation vous sera dévoilée au fur et à mesure.

Soyez des nôtres au **Salon PoP des Artisans** le 18 novembre prochain à Saint-Étienne-des-Grès!

Et je vous encourage à suivre les aventures de notre **Claudia** lors de son **Trek au Maroc du 24 au 31 octobre prochain!!!** Nous essayerons de publier des nouvelles sur notre page Facebook.

Bonne lecture!

Caroline Lacomblez, coordonnatrice



VOLET FORMATION

CONFÉRENCES

<u>POINTE-DU-LAC</u>	<u>ST-ÉTIENNE-DES-GRÈS</u>
<p>Mercredi, 8 novembre, 9 h Initiation au yoga doux</p> <p>Par : Catherine Derdour, professeur de yoga Contribution volontaire</p>	<p>Vendredi, 3 novembre, 9 h Initiation au yoga doux</p> <p>Par : Catherine Derdour, professeur de yoga Contribution volontaire</p>
<p>Mercredi, 20 décembre, 9 h Trek d'orientation au Maroc, suite</p> <p>Par : Claudia Boisvert Contribution volontaire</p>	<p>Vendredi, 1er décembre, 9 h Trek d'orientation au Maroc, suite</p> <p>Par : Claudia Boisvert Contribution volontaire</p>
<p>Mercredi, 17 janvier, 9 h Aux petits oignons avec nos pieds !</p> <p>Par : Mélissa Dargis, infirmière Contribution volontaire</p>	<p>Vendredi, 12 janvier, 9 h Aux petits oignons avec nos pieds !</p> <p>Par : Mélissa Dargis, infirmière Contribution volontaire</p>

CAUSERIE-TRICOT-CROCHET (CTC)

ST-ÉTIENNE-DES-GRÈS

Tous les mardis à partir de 8 h 30



NOVEMBRE



Initiation au Yoga doux

Le centre d'éducation populaire vous invite à un atelier de Yoga doux présenté par madame Catherine Derdour, professeur de Yoga. Elle vous proposera de redécouvrir votre corps, de rétablir et de consolider votre santé à travers des postures et le souffle. Il convient à tous, peu importe l'âge ou la condition physique. Aucune disposition particulière n'est nécessaire pour cet atelier découverte.

STE : VENDREDI LE 3 NOVEMBRE
PDL : MERCREDI LE 8 NOVEMBRE

CONTRIBUTION
VOLONTAIRE

À 9 heure



Trek d'orientation au Maroc, suite

Venez rencontrer Claudia, cette Désert'euses qui revient d'un trek d'orientation dans le désert du Maroc. Elle vous parlera de son expérience, des défis relevés et des anecdotes vécues. Vous aurez accès à des photos impressionnantes de son aventure! Venez vivre une conférence dépaysante!

STE : VENDREDI 1ER DÉCEMBRE
PDL: MERCREDI 20 DÉCEMBRE

CONTRIBUTION
VOLONTAIRE

À 9 heure



Aux petits oignons avec nos pieds!

Souvent cachés dans nos chaussettes, les pieds sont parfois négligés, voire maltraités. Venez rencontrer madame Mélissa Dargis, infirmière en soins des pieds. Vous en apprendrez davantage sur les verrues, la mycose, les ongles incarnés et les fameux oignons! La prévention peut éviter bien des complications!

PDL : MERCREDI LE 17 JANVIER
STE : VENDREDI LE 12 JANVIER

CONTRIBUTION
VOLONTAIRE

À 9 heure

DÉCEMBRE

JANVIER

VOLET CUISINE



REPAS COMMUNAUTAIRES

Mercredis, 12 h*

Coût : 4 \$ membre

POINTE-DU-LAC

ST-ÉTIENNE-DES-GRÈS

1 et 15 novembre

8 novembre

6 décembre

10 et 24 janvier

17 janvier

POINTE-DU-LAC

Avant chaque repas

CAFÉ-CAUSERIE

10 h à 11 h



GROUPE DE MARCHÉ

11 h à 11 h 30



POINTE-DU-LAC

ST-ÉTIENNE-DES-GRÈS

Après chaque repas

13 h à 14 h

ANIMATIONS - QUIZZ



VOLET FAMILLE

CARDIO-MOM

ST-ÉTIENNE-DES-GRÈS

TOUS LES MARDIS, 9 h 30 à 10 h 30

POINTE-DU-LAC

TOUS LES JEUDIS, 9 h 30 à 10 h 30



MARMITONS

POINTE-DU-LAC

VENDREDI, 8 DÉCEMBRE.

8 h 30 à 15 h

Pour enfants de 6 à 12 ans.

Coût : 5 \$ / famille



MÉTIER : PARENTS

Ateliers pour échanger et discuter des réalités vécues par les parents d'enfants 0-12 ans

POINTE-DU-LAC

1 MARDI / 2

(Du 7 novembre au 19 décembre)

9 h à 11 h

Par : Chantal Marcil, intervenante

Coût : Gratuit



VOLET CRÉATIF

ART-CRÉATIF

POINTE-DU-LAC

ST-ÉTIENNE-DES-GRÈS

Mercredi, 22 novembre, 9 h

Trio beauté

3 produits de beauté à base de produits naturels

Coût : 5 \$

Vendredi, 24 novembre, 9 h

Trio beauté

3 produits de beauté à base de produits naturels

Coût : 5 \$

Mercredi, 13 décembre, 9 h

Art-culinaire

Bûche de Noël

Coût : 10 \$

Vendredi, 15 décembre, 9 h

Art-culinaire

Dessert tunisien

Coût : 10 \$

Mercredi, 31 janvier, 9 h

Décoration personnalisée style « scrabble »

Coût : 5 \$

Vendredi, 19 janvier, 9 h

Décoration personnalisée style « scrabble »

Coût : 5 \$

VOLET SOCIO-CULTUREL

VENDREDI, 10 NOVEMBRE, 10 h

EXPOSITION :

L'EMPREINTE RIOPELLE : POÉSIE DE LA NATURE

LIEU : Centre d'exposition Raymond-Lasnier

1425, Place de l'Hôtel-de-Ville, Trois-Rivières (Centre-ville)

Coût : Gratuit