

# ANNONCES

## DISTRIBUTION ALIMENTAIRE\*

Jour : 1 mardi / 2

Lieu : Centre de Pointe-du-Lac

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

\*Critères d'admissibilités.



RESPONSABLE : KARINE



## À VOTRE AGENDA

### 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@cgcable.ca / Facebook : Centre d'éducation populaire—Ceppdl

## Le Bavard



Avril 2023

### REPAS COMMUNAUTAIRE SPÉCIAL CABANE À SUCRE

19 AVRIL 2023, 12 H

15 \$ / MEMBRE

(PAYABLE AVANT LE 14 AVRIL 2023)



### MENU

Soupe aux pois traditionnelle  
Jambon, frittata, saucisses à l'érable  
Fèves au lard, petits pains.  
Betteraves marinées, cornichons  
Pouding chômeur, tire sur la neige  
Sirop d'érable



### FÊTE DE FIN D'ANNÉE

MERCREDI, 7 JUIN, 11 H À 15 H (DÎNER PIQUE-NIQUE)

MOULIN SEIGNEURIAL DE POINTE-DU-LAC

ANIMATIONS  
PROMENADE  
SALLE PRIVÉE  
REPAS



Coût 8 \$ / membre

Inscription et paiement avant le 26 mai 2023.

## SEMAINE DE L'ACTION BÉNÉVOLE

*Dans le cadre de la semaine de l'action bénévole qui se déroulera du 17 au 21 avril, le Centre d'éducation populaire souhaite rendre hommage à ses **31 BÉNÉVOLES** qui ont contribué aux différentes activités durant l'année 2022-2023.*

*Que ce soit à l'aide aux devoirs, en cuisine, en siégeant sur le conseil d'administration ou en participant à la distribution des paniers alimentaires, nos bénévoles sont indispensables pour de nombreuses personnes et pour la survie de notre organisme.*



# VOLET FORMATION

## CONFÉRENCES

<u>POINTE-DU-LAC</u>	<u>ST-ÉTIENNE-DES-GRÈS</u>
<b>Mercredi, 12 avril à 9 h 30</b> <b>La fraude sous toutes ses formes</b> Par : Service de Police de TR  GRATUIT	<b>Vendredi, 21 avril à 9 h 30</b> <b>La numérogie</b> Par : Céline Crête  CONTRIBUTION VOLONTAIRE
<b>Vendredi, 5 mai à 9 h 30</b> <b>L'ostéopathie</b> Par : Léa Bellefeuille, ostéopathe  CONTRIBUTION VOLONTAIRE	<b>Vendredi, 26 mai à 9 h 30</b> <b>L'ostéopathie</b> Par : Léa Bellefeuille, ostéopathe  CONTRIBUTION VOLONTAIRE
<b>Vendredi, 2 juin 9 h 30</b> <b>Présentation du Trek Rose Trip</b> Par : Claudia Boisvert. <b>(Voir annonce)</b>  CONTRIBUTION VOLONTAIRE	<b>Vendredi, 16 juin , 9 h 30</b> <b>Alimentation, saines habitudes</b> Par : Anne-Gaëlle Valmy, Kinésiologue  CONTRIBUTION VOLONTAIRE



AVRIL

## Les différents types de fraudes

Le centre d'éducation populaire vous invite à une conférence présentée par le Service de Police de la ville de Trois-Rivières. Cette conférence vous éclairera davantage sur les nombreux types de fraudes desquels il faut se méfier ainsi que sur les précautions à prendre selon chacune d'elles.

AVRIL

## La numérogie

Le centre d'éducation populaire vous invite à une conférence présentée par madame Céline Crête. Venez découvrir ce qu'un plan en numérogie peut vous révéler! Vous allez apprendre les calculs de base, l'énergie des nombres et leur interprétation. Vous verrez que la date de votre naissance est en réalité un rendez-vous avec votre destin!

MAI

## L'ostéopathie

Le centre d'éducation populaire vous invite à une conférence présentée par Léa Bellefleur, ostéopathe. Elle viendra vous parler de cette médecine alternative qui consiste en des manipulations manuelles du système musculosquelettique et des techniques de relâchement permettant d'apporter un soulagement de la douleur.

JUIN

## Trek d'orientation au Maroc

Venez rencontrer Les Désert'euses, cette équipe de 3 femmes qui partira explorer le désert du Maroc dans un trek d'orientation 100% féminin! Équipées d'une boussole, d'une carte et d'un rapporteur topographique, ces femmes fouleront les grands espaces sauvages du Maroc. Défi, entraide et solidarité, voilà ce qui les attends!

# VOLET CUISINE



## REPAS COMMUNAUTAIRES

Mercredis, 12 h\*

Coût : 4 \$

POINTE-DU-LAC

ST-ÉTIENNE-DES-GRÈS

5 avril

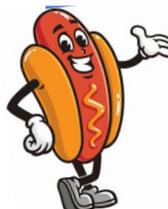
12 avril

3, 17 et 31 mai

10 mai

### REPAS COMMUNAUTAIRE 19 AVRIL SPÉCIAL CABANE À SUCRE

Centre de Pointe-du-Lac  
15 \$ / membre



### REPAS COMMUNAUTAIRE 31 MAI, 12 H SPÉCIAL HOT-DOG / BBQ

Centre de Pointe-du-Lac

POINTE-DU-LAC

Avant chaque repas

CAFÉ CAUSE-RIRE, 10 H

MARCHE SANTÉ, 11 H



POINTE-DU-LAC

ST-ÉTIENNE-DES-GRÈS

**BINGO**

Après chaque repas

# VOLET FAMILLE

## CARDIO-MOM

ST-ÉTIENNE-DES-GRÈS

TOUS LES MARDIS, 9 h 30 à 10 h 30

Départ stationnement Chez Lulu

POINTE-DU-LAC

TOUS LES JEUDIS, 9 h 30 à 10 h 30

INSCRIPTIONS EN TOUT TEMPS



## DÉFI LECTURE MOIS AVRIL

**QUOI :** Durant tout le mois d'avril, le Centre propose aux familles de relever le défi-lecture.

**COMMENT :** En téléchargeant le livret sur notre page Facebook dans lequel votre enfant devra colorier un livre chaque fois qu'il aura complété une période de lecture.

### PÉRIODE DE LECTURE :

- Grands lecteurs : 10 minutes de lecture
- Petits lecteurs : 5 minutes de lecture
- Éveil à la lecture : 10 minutes de lecture (parent)

### TIRAGE

Parmi tous les enfants participants, il y aura un tirage de 3 cartes-cadeaux de la librairie Poirier



# VOLET CRÉATIF

## ART-CRÉATIF

POINTE-DU-LAC

ST-ÉTIENNE-DES-GRÈS

Mercredi, 26 avril, 9 h

Peinture aquarelle

Botanique \* Voir annonce

Coût : 12 \$

Mercredi, 26 avril, 9 h

Peinture aquarelle

Botanique \* Voir annonce

Coût : 12 \$ (à Pointe-du-Lac)

Mercredi, 24 mai, 9 h

Écharpe Tie Dye

Coût : 5 \$

Vendredi, 12 mai, 9 h

Écharpe Tie Dye

Coût : 5 \$

Mercredi, 14 juin, 9 h

À venir

Vendredi, 9 juin, 9 h

À venir

### Art-créatif

### Aquarelle botanique

Venez rencontrer l'illustratrice Mathilde Cinq-Mars! Elle vous montrera quelques techniques pour peindre la nature qui vous entoure!

6 places PDL - 6 places STE

Dès 9 heures! Matériel inclus.

12 \$

Pointe-du-Lac: mercredi le 26 avril

Du co-voiturage sera offert pour les participants de St-Étienne!



## COUTURE-TRICOT-CROCHET (CTC)

ST-ÉTIENNE-DES-GRÈS Tous les mardis à partir de 8 h 30

