

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@cgocable.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>
Mercredi, 12 avril à 9 h 30 La fraude sous toutes ses formes Par : Service de Police de TR GRATUIT	Vendredi, 21 avril à 9 h 30 La numérogie Par : Céline Crête CONTRIBUTION VOLONTAIRE
Vendredi, 5 mai à 9 h 30 L'ostéopathie Par : Léa Bellefeuille, ostéopathe CONTRIBUTION VOLONTAIRE	Vendredi, 26 mai à 9 h 30 L'ostéopathie Par : Léa Bellefeuille, ostéopathe CONTRIBUTION VOLONTAIRE
Vendredi, 2 juin 9 h 30 Présentation du Trek Rose Trip Par : Claudia Boisvert. (Voir annonce) CONTRIBUTION VOLONTAIRE	Vendredi, 16 juin , 9 h 30 Alimentation, saines habitudes 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

POINTE-DU-LAC

Avant chaque repas

ST-ÉTIENNE-DES-GRÈS

CAFÉ CAUSE-RIRE, 10 H

BINGO

MARCHE SANTÉ, 11 H

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

