

PROGRAMMATION

Vendredi, 12 mars, 13h	Musclez vos méninges St-Étienne-des-Grès	Salon Messenger (internet)
Mercredi, 17 mars, 9h	Musclez vos méninges Pointe-du-Lac	Salon Messenger (internet)
Mercredi, 24 mars, 11h30	DÎNER-BINGO VIRTUEL	Salon Messenger (internet)
Mercredi, 31 mars, 9h 	Art-créatif: Marque-page au crochet (Supergurumi) Pointe-du-Lac et St-Étienne-des-Grès	Salon Messenger (internet) 

Les ateliers se donneront de façon virtuelle.

INSCRIPTION OBLIGATOIRE : 819 377-3309

GROUPE DE MARCHE (8 personnes maximum)

ST-ÉTIENNE-DES-GRÈS : TOUS LES MARDIS, 13h

POINTE-DU-LAC : TOUS LES MERCREDIS, 13h

RÉPONSES FRANCO-FICHES

1) un banc 2) un essaim 3) une meute 4) une troupe
5) une portée 6) une colonie 7) une volée 8) une nuée

Le Centre d'éducation populaire

490, Grande Allée, Trois-Rivières / 1260, rue Saint-Alphonse St-Étienne-des-Grès
819 377-3309 / 819 299-3859
ceppdl@cgocable.ca / Facebook : Centre d'éducation populaire — Ceppdl

Bavarc-en-ciel

Mars 2021, 9e édition



DÎNER—BINGO VIRTUEL.

(Votre carte de bingo incluse à l'intérieur)

Nous vous attendons en grand nombre à notre

DÎNER-BINGO VIRTUEL

via l'application **Facebook**.

QUAND : MERCREDI, 24 MARS, 11H30

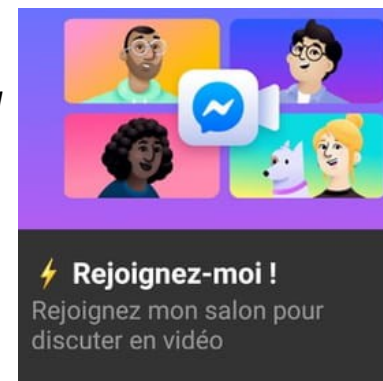
COÛT : GRATUIT

OÙ : Salon Messenger Facebook via [Ceppdl Adjointe](#)



COMMENT ÇA MARCHE ?

- ⇒ Avoir un compte facebook
- ⇒ Faire une demande d'amitié à **Ceppdl Adjointe**
- ⇒ Le 24 mars, 11h30
vous recevrez une invitation
pour vous joindre à notre
Salon Messenger



(Requis : caméra, micro, haut-parleurs et connexion internet)

Lecture soleil

Prière de la Sérénité Version expliquée

Mon Dieu (la vie),

Donnez-moi la sérénité d'accepter les
choses que je ne peux changer

*Je dois accepter que je ne
peux changer à peu près rien:*

ni le passé, ni l'avenir, ni les autres.

*Je dois accepter le fait qu'il m'est impossible de
faire revivre la passé pour en effacer les erreurs
et les manquements.*

*Je ne peux changer les autres, ils continueront
de vivre à leur gré, même si leur façon de vivre
ne me paraît pas la meilleure .*

Je ne peux que me changer moi-même.

Mots cachés

Cabane à sucre



P	Y	C	E	E	D	H	Z	N	U	V	A	O	E	R	A	L
L	J	A	X	R	T	E	I	E	Y	I	A	Y	A	F	M	U
O	W	B	R	A	T	I	U	I	Q	X	K	U	J	C	M	Y
F	E	A	S	B	E	X	R	G	G	L	K	Q	W	O	M	W
P	K	N	Z	L	E	G	N	E	U	Y	D	R	H	Z	W	U
S	R	E	J	E	E	A	Y	T	X	R	U	R	I	G	M	A
C	E	I	X	U	B	E	E	R	A	B	L	I	E	R	E	A
O	A	A	N	M	N	H	J	N	M	A	Z	T	I	B	D	U
H	S	N	U	T	C	O	Q	X	Q	Y	P	O	N	W	M	O
C	E	X	N	Y	E	L	Q	K	Y	T	V	F	U	I	W	M
O	V	Z	Z	E	J	M	Y	Z	L	I	O	S	S	I	N	E
E	E	E	J	Q	I	N	P	D	E	L	N	N	L	H	Y	M
Q	A	F	A	A	X	S	C	S	V	T	Y	D	K	E	X	M
N	M	U	Y	M	M	G	D	S	E	H	E	E	K	U	S	C
S	U	C	R	E	O	B	F	N	S	D	I	F	M	O	D	A
S	I	R	O	P	G	E	O	L	F	K	O	D	R	F	U	X
B	E	U	R	R	E	V	G	N	I	N	J	U	V	H	B	U

cabane
tire
canne
eau
sève

printemps
seau
sucre
sirop
érablière

jambon
érable
neige
beurre

EN ROUTE VERS NOS 30 ANS !!!

Le Centre d'éducation populaire de Pointe-du-Lac fêtera ses 30 ans en novembre 2021. Pour l'occasion, nous vous préparerons un livre inspiré de vos coups de cœur servis lors des repas communautaires. Entrées, repas et desserts !

Contactez-nous au 819 377-3309 ou par courriel à ceppdl@cgocable.ca pour nous dire quels ont été vos plats préférés !!

Les animaux vivent généralement en groupe.

Pourrez-vous identifier le bon groupe pour les espèces suivantes?

1)	de poissons, de baleines, de dauphins	9)	de souris
2)	d'abeilles	10)	d'oisillons, de poussins
3)	de chiens de chasse	11)	de sangliers, de cerfs, de loups
4)	d'ânes, d'oies, de chiens domestiques	12)	de sauterelles ou de moustiques
5)	de chiots, de chatons	13)	d'éléphants, de vaches...
6)	de fourmis, de termites, de pingouins	14)	de bovins, d'ovins
7)	de moineaux, de mouettes	15)	de pigeons, d'étourneaux
8)	de papillons, de moustiques, de mouches	16)	de guêpes, d'aigles
CHOIX DE RÉPONSES : une nichée, un banc, un cheptel, une colonie, une nuée, une portée, une couvée, une meute, un nid, une volée, une harde, un essaim, un troupeau, un vol, une troupe, un nuage			

Le courage de changer les choses que je peux

Je dois avoir le courage et la volonté de me transformer, de changer mes sentiments envers moi-mêmes et envers les autres.

Je dois contrôler mes émotions, remplir quotidiennement ma vie de joies, d'amour, de courage et d'espoir.

Je dois apprécier toutes les joies de la vie, grandes et petites.

Et la sagesse d'en connaître la différence

Je dois remercier Dieu (la vie) de me diriger ainsi et de connaître la différence chaque jour entre les choses futiles et les valeurs réelles.

Si je constate des choses douloureuses ou que je côtoie des gens qui me déplaisent, c'est qu'il est temps d'examiner mes réactions et mes attitudes en reconnaissant avec humilité la nécessité d'évoluer et de m'adapter encore davantage en demandant la force et le courage de changer mes inquiétude en confiance et mon ressentiment en pardon

INFORMATIONS VACCINATION COVID-19

Les Québécois nés en 1936 ou avant peuvent prendre rendez-vous **en ligne ou par téléphone**.

Ces personnes doivent avoir leur carte d'assurance maladie en main pour être en mesure de réserver leur place et pour recevoir la vaccination au cours des prochains jours.

En ligne : www.Québec.ca/vaccinCOVID

Par téléphone : 1 877 644-4545

Sites de vaccination pour la population confirmés :

- Trois-Rivières : Bâtisse industrielle
- Shawinigan : Aréna Gilles-Bourassa
- Nicolet : Aréna Pierre-Provencher
- Louiseville : Centre sportif de Louiseville

VACCINATION CONTRE LA COVID-19

Au Québec, le vaccin contre la COVID-19 est gratuit et il est offert uniquement par les établissements du réseau de la santé et des services sociaux.

Il n'est donc pas possible de se le procurer sur le marché privé.

Toute communication électronique ou téléphonique proposant un vaccin contre la COVID-19 moyennant des frais est frauduleuse.

Pour plus de renseignements : Québec.ca/coronavirus

Biscuits au chocolat



- PORTIONS **12 biscuits**
- PRÉPARATION **15 minutes**
- CUISSON **12 minutes**

INGRÉDIENTS

- ⇒ 750 ml (3 tasses) de flocons d'avoine à cuisson rapide
- ⇒ 125 ml (1/2 tasse) de cacao en poudre
- ⇒ 5 ml (1 c. à thé) extrait de vanille
- ⇒ 80 ml (1/3 tasse) sirop d'érable
- ⇒ 2 bananes réduites en purée
- ⇒ 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
- ⇒ 250 ml (1 tasse) de lait 2%
- ⇒ 60 ml (1/4 de tasse) de beurre demi-sel ramolli
- ⇒ 250 ml (1 tasse) de pépites de chocolat

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Dans le contenant du mélangeur électrique, déposer les flocons d'avoine, le cacao et la poudre à pâte.
3. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une consistance de farine.
4. Dans un autre bol, mélanger la vanille avec le sirop d'érable, la purée de bananes, le lait et le beurre.
5. Incorporer graduellement les ingrédients secs aux ingrédients humides et mélanger jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène. Si désiré, ajouter les pépites de chocolat et remuer.
6. Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, former douze biscuits en utilisant environ 45 ml (3 c. à soupe) de pâte pour chacun d'eux et en les espaçant de 5 cm (2 po).
7. Cuire au four de 12 à 15 minutes.
8. Retirer du four et laisser tiédir sur une grille.

Source :

<https://www.5ingredients15minutes.com/fr/recettes/collations/biscuits-au-chocolat/>