NOS SERVICES

VOLET ALPHA

- Ateliers d'alphabétisation et de francisation
- Ateliers d'informatique, français, mathématique
- Aide aux devoirs et aux leçons

VOLET FAMILLE

- Ateliers-Soleil, Ateliers « Vie de famille ».
- Massage pour bébés
- Cardio-poussette
- Déjeuner-soleil (déjeuner bricolage pour parents-enfants)

VOLET CUISINE

- Cuisines collectives
- Cuisines bénévoles
- Ateliers de cuisine
- Repas communautaires

VOLET CULTUREL—VITALITÉ

- Marche santé
- Visites et sorties culturelles
- Jeux de société
- Art-créatif (couture, tricot, crochet, peinture, artisanat, etc..)
- Yoga

Le Bavard

No 56– septembre 2018

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 !

Vous pourrez le faire lors de l'AGA !

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

et à nos portes ouvertes de **Pointe-du-Lac**.
Un petit buffet vous sera servi vers midi.

Confirmez votre présence
avant vendredi 14 septembre
819 377-3309

Mot de l'équipe de travail

L'équipe du Centre d'éducation populaire ainsi que le Conseil d'administration vous souhaitent une

« Belle Rentrée »

Passez une très belle année et au plaisir de vous revoir !

Comment nous joindre :

Centre d'éducation populaire de Pointe-du-Lac
490, Grande Allée, Trois-Rivières (Québec) G9B 7S3
Tél. : 819 377-3309
Téléc.: 819 377-3052

Point de service St-Étienne-des-Grès
1260, St-Alphonse, St-Étienne-des-Grès (Québec) G0X 2P0
Tél.:819 299-3859

Adresse courriel : ceppdl@cgocable.ca
Site Internet : http://www.ceppdl.ca/
Facebook : Centre d'éducation populaire Ceppdl
Facebook famille : Cardio-Soleil Ceppdl

HORAIRE

(*Pointe-du-Lac*)	(*St-Étienne*)
Lundi : 8h à 16h	Lundi : Fermé
Mardi : 8h à 16h	Mardi : 8h à 16h
Mercredi : 8h à 16h	Mercredi : Variable
Jeudi : 8h à 16h	Jeudi : 8h à 16h
Vendredi : 8h à 12h	Vendredi : Variable

Rédaction : Caroline Laroche

Le Marchand de lunettes
une lunetterie communautaire, accessible pour tous.

Un **opticien d'ordonnances** sera présent au **Centre d'éducation populaire de Pointe-du-Lac**

Inscription **819 377-3309**

NOTRE ÉQUIPE

- Caroline Lacomblez, coordonnatrice
- Caroline Laroche, adjointe administrative
- Anne De Wallens, intervenante alphabétisation
- Caroline Lizotte, intervenante cuisine
- Claudia Boisvert, intervenante alphabétisation
- Julie Hamel, intervenante famille
- Lucie Fugère, intervenante cuisine

CAFÉS-CONFÉRENCES

POINTE-DU-LAC

Mercredi, 26 septembre, 9h
Thème : Réflexologie

Mercredi, 31 octobre, 9h
Thème : Zéro déchet

Mercredi, 28 novembre, 9h
Thème : TDA/H adulte

Mercredi, 19 décembre, 9h
Thème : Anxiété
« Dans tous mes états »

ST-ÉTIENNE-DES-GRÈS

Jeudi, 27 septembre, 9h
Thème : Réflexologie

Jeudi, 25 octobre, 9h
Thème : Zéro déchet

Jeudi, 22 novembre, 9h
Thème : TDA/H adulte

Jeudi, 13 décembre, 9h
Thème : Anxiété
« Dans tous mes états »

VOLET VITALITÉ

YOGA

Inscription en tout temps. , début 13 septembre
St-Étienne-des-Grès : Tous les jeudis, 13h
Renseignements : Claudia

PROGRAMME P.I.E.D

Service de prévention des chutes du CIUSSS MCQ
Début janvier 2019 à Pointe-du-Lac.
Renseignements : Anne

Troisième édition!

Salon des ARTISANS

À la Salle communautaire de St-Étienne-des-Grès

- Samedi le 17 novembre 2018, 9h à 16h
- Entrée gratuite
- Présence d'artisans de chez-nous!
- Pour info: 819 377-3309 ou 819 299-3859

JOURNÉE PORTES OUVERTES

à St-Étienne-des-Grès !

Mercredi 26 septembre
De 13 h à 16h
Une collation vous sera offerte !

CONFIRMEZ VOTRE PRÉSENCE
819 299-3859

REPAS COMMUNAUTAIRES

Pointe-du-Lac	St-Étienne-des-Grès :
10 octobre	**17 octobre**
24 octobre	**14 novembre**
7 novembre	**19 décembre**
21 novembre	
12 décembre	

Coût : 3 $ / membre, 4 $ / non-membre, 2 $ / enfant
RÉSERVATION OBLIGATOIRE LA VEILLE DU REPAS
PLACES LIMITÉES !!!

MARCHE SANTÉ
Avant les repas communautaires, 11h

À Pointe-du-Lac et à St-Étienne-des-Grès

JEUX DE SOCIÉTÉ
Après les repas communautaires,13h

Plusieurs tables de jeux !
À Pointe-du-Lac.

VOLET FAMILLE

Cardio-poussette

Inscription en tout temps !
Pointe-du-Lac : Le mardi à 9h30
St-Étienne-dès-Grès : Le mercredi à 9h30

Massage pour bébé

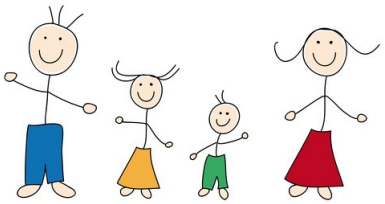
(5 ateliers, jeudi 9h30),
Inscription en tout temps.

Pointe-du-Lac et St-Étienne-des-Grès
Renseignements : Julie

SORTIE FAMILLE CITROUILLES
FERME ÉTHIER
Vendredi, 26 octobre.
Renseignements : Julie ou Claudia

DÉJEUNER-SOLEIL - dès 8h30
Matinée déjeuner-brico familiale (parents-enfants).
Animation, ambiance dynamique et agréable !

St-Étienne-des-Grès
⇒ Vendredi, 21 septembre
⇒ Vendredi, 16 novembre
⇒ Vendredi, 7 décembre



VOLET ALPHA

AIDE AUX DEVOIRS ST-ÉTIENNE-DES-GRÈS

URGENT BESOIN PERSONNES RESSOURCES

2 fois / semaine de 15h à 16h

Contactez Claudia : 819 299-3859

Journée Internationale de l'Alphabétisation !

8 septembre 2018

Une soupe à l'alphabet sera servie gratuitement
IGA Raynald Giguère de **Pointe-du-Lac**
Café du Marché de **St-Étienne-des-Grès**.

Rencontrez notre équipe

Mardi 4 septembre, midi

St-Étienne-des-Grès :
Boutique O (Ouvroir)
1161 Rue Principale

Pointe-du-Lac :
Pavillon des Seigneurs, salle communautaire
10555 Chemin Sainte-Marguerite

Lire et Ecrire

CUISINES COLLECTIVES

CUISINES COLLECTIVES
1 cuisine par mois de septembre à juin.
8h à 15h
Groupes de 6 personnes (max)
Pointe-du-Lac et St-Étienne-des-Grès

QUELQUES PLACES DISPONIBLES !

Ambiance dynamique, recettes variées, savoureuses et économiques !

Moins de 2 $ par portion.
Possibilité de faire 1 journée essai.

LES CUISINES COLLECTIVES permettent de :
- faire des rencontres et tisser des liens sociaux
- construire la confiance en soi
- valoriser l'autonomie
- valoriser, acquérir et partager ses connaissances
- expérimenter des projets de travail
- construire un réseau d'entraide

Renseignements :

Lucie : 819 377-3309

ART-CRÉATIF

ON RÉCUPÈRE VOS BOUCHONS DE LIÈGE !!!
Apportez-les directement aux centres
de Pointe-du-Lac ou St-Étienne-des-Grès

POINTE-DU-LAC

Mercredi, 12 septembre, 9h
Cadre en bois flotté

Mercredi, 3 octobre, 9h
Colliers en suède

Mercredi, 14 novembre, 9h
Décorations tasses de Noël

Mercredi, 5 décembre, 9h
Décorations en béton

ST-ÉTIENNE-DES-GRÈS

Vendredi, 14 septembre, 9h
Cadre en bois flotté

Vendredi, 12 octobre, 9h
Collier en suède

Vendredi, 9 novembre, 9h
Décoration tasses de Noël

Vendredi, 21 décembre, 9h
Décorations en béton

ST-ÉTIENNE-DES-GRÈS

TOUS LES MARDIS MATINS, 8h30

COUTURE - TRICOT - CROCHET

Pour tous, débutants à avancés

Ambiance dynamique et conviviale.

Renseignements : Anne

VISITES CULTURELLES

Vendredi, 7 septembre, 10h30. Coût 4 $
PARCOURS URBAIN TROIS-RIVIÈRES
Visite guidée pédestre pour découvrir l'histoire et l'architecture de Trois-Rivières.

trois-rivières

Vendredi, 5 octobre, 10h, Coût 7 $
CUEILLETTE DE POMMES - VERGER BARRY
Ste-Anne-de-la-Pérade
Comprend : 1 sac de pommes de 3lbs, dégustation, visite guidée, promenade tracteur, mini-ferme!

Vendredi, 2 novembre
VISITE MUSÉE POP
Trois-Rivières
Expositions et horaire à déterminer.

MUSÉE POP

Vendredi, 7 décembre
MAUVAIS PERDANTS
Trois-Rivières
Horaire à déterminer.

LES MAUVAIS PERDANTS
café ludique

INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES
RENSEIGNEMENTS : ANNE