Comment ça va?

En lien avec la **Semaine nationale de la santé mentale**, **qui se tiendra du 3 au 9 mai 2021**, nous désirons partager avec vous de l'information sur des sujets d'intérêt pour la santé de la population.

Plus d'un an après la mise en place des mesures de santé publique, la pandémie de COVID-19 suscite encore du stress et de l'anxiété chez plusieurs personnes et familles de partout au pays.

Si vous ou un proche vivez des moments difficiles ou si vous cherchez des ressources pour améliorer ou cultiver votre bien-être, visitez le portail Espace mieux-être Canada

https://wellnesstogether.ca/fr-CA

Grâce à ce service, les gens de tout âge peuvent obtenir divers types de soutien, comme des outils d'autoévaluation, du soutien par les pairs ou des séances avec des travailleurs sociaux, des psychologues et d'autres professionnels. Des services spécialisés pour des populations spécifiques telles que les jeunes et les travail-leurs de première ligne sont aussi offerts.

Plusieurs ressources sont également accessibles, par exemple, pour aider à :

- gérer la consommation de substances;
- gérer la baisse d'humeur et l'inquiétude;
- faire face au stress;
- renforcer les relations.

Les services de soutien en ligne en matière de santé mentale et de consommation de substances offerts par le portail sont **gratuits et confidentiels**, disponibles **24 heures par jour, sept jours par semaine, en français et en anglais; et par téléphone** pour les gens qui n'ont pas accès à Internet. Grâce à l'interprétation simultanée, il est possible d'avoir des séances de consultation téléphonique dans **plus de 200 langues et dialectes**.

Le Bavard

MAI 2021, 11e édition

centre d'éducation populaire
Pointe-du-Lac et St-Étienne-des-Grès

REPAS COMMUNAUTAIRES POUR EMPORTER

MERCREDI, 5 MAI

Réservation avant mardi, 4 mai, 8h

Potage du chef

Hauts de cuisse de poulet à la bière et à l'orange

Gâteau doré aux bleuets

Coût : 5 $*

MERCREDI, 19 MAI

Réservation avant lundi, 17 mai, 13h

MENU À VENIR

En raison des frais de déplacements et d'emballage, le prix par portion sera maintenant de **5 $**.

SEMAINE DE L'ACTION BÉNÉVOLE

La semaine de l'action bénévole a été soulignée du 18 au 24 avril dernier ; l'occasion de souligner l'ensemble des bénévoles qui œvrent à travers le Québec, mais plus particulièrement les nôtres, au Centre d'éducation populaire.

Nous tenons donc à remercier toutes les personnes qui se sont impliquées de près ou de loin lors d'une activité du Centre depuis septembre dernier, et en particulier ***Sarah Chatterley*** *qui a aidé l'équipe en cuisine lors de la préparation des repas communautaires et des cuisines bénévoles tout au long de cette année particulière, ainsi que l'ensemble des membres du conseil d'administration, qui, en présence ou en zoom, on joué leur rôle avec brio.*

À vous tous

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

FRANCO-FICHE

Connaissez-vous bien vos lieux de culte?
Associez chaque « bâtisse » à sa définition!

Bâtisses	Réponses	Définitions
église		1. Petite église, qui n'a pas la fonction d'église paroissiale. Lieu de culte qui dispose d'un autel dans un lieu privé comme un château, une maison, un séminaire. Parfois, elle contient de saintes reliques.
cathédrale		2. Lieu saint consacré à la pratique d'un culte dédié à la religion catholique.
basilique		3. Bâtiment religieux qui héberge des rassemblements de chrétiens. Le terme vient du terme grec "ekklesia", qui signifie "assemblée".
chapelle		4. Église placée sous l'autorité d'un, ou d'une Prieure. Elle est rattachée à un prieuré. Autrefois, elle était réservée aux moines.
abbatiale		5. Église principale d'un diocèse où se trouve le siège de l'évêque du lieu, symbole de son autorité et de sa mission apostolique.
prieurale		6. Église particulière qui obtient son titre par décision du Pape parce qu'elle est construite sur le tombeau d'un Saint, en contient les reliques, ou parce que le lieu fait l'objet d'un pèlerinage.
sanctuaire		7. Église qui est toujours entourée d'un monastère, d'un cloître, de salles diverses comme un réfectoire ou une bibliothèque.

Réponses : église = 3, cathédrale = 5, basilique = 6, chapelle = 1, abbatiale = 7, prieurale = 4, sanctuaire = 2

COUTURE TRICOT CROCHET

TOUS LES MARDIS

Groupe #1 : 8 h 30

Groupe #2 : 12 h 30

En présence. Sur inscription seulement

GROUPE DE MARCHE

Mardis, 11 h : St-Étienne

Mercredis, 13 h : Pointe-du-Lac

Sur réservation, places limitées

819 377-3309

Dans le respect des règles de distanciation.

MUSCLEZ VOS MÉNINGES

DATE	ATELIER	GROUPE
Mercredi 12 mai, 9 h	Atelier #9	Pointe-du-Lac
Vendredi, 7 mai, 9 h 30	Atelier #9	St-Étienne
Mercredi, 16 juin, 9 h	Atelier #10	Pointe-du-Lac
Vendredi, 4 juin 9 h 30	Atelier #10	St-Étienne

Faits divers à savoir pour impressionner vos proches!

⇒ Une fourmi peut traîner jusqu'à 60 fois son propre poids.

⇒ 45% des Américains ne savent pas que le soleil est une étoile.

⇒ Manger une pomme est plus efficace qu'un café pour rester éveillé.

⇒ Les filles ouvrent la bouche quand elles se mettent du mascara pour stopper les battements de leurs cils.

⇒ La panophobie est la peur de tout.

⇒ La langue bleue de la girafe lui évite les coups de soleil.

⇒ Votre pied a la même longueur que votre avant-bras, du coude au poignet.

⇒ Le seul aliment qui ne pourri pas est le miel.

⇒ Les mois qui commencent un dimanche ont un vendredi 13.

⇒ Il faut l'interaction de 72 muscles différents à un humain pour parler.

⇒ Les tigres ont également la peau rayée, pas seulement la fourrure.

⇒ L'ours polaire a la peau toute noire sous sa fourrure blanche.

⇒ Le cerveau humain est insensible à la douleur.

⇒ Vous partagez votre oreiller avec plus de 100 millions d'acariens.

Potager collectif

Un potager collectif est un potager entretenu (semé, planté, arrosé, désherbé) par les gens d'une communauté et récolté par les gens de cette communauté. La récolte n'appartient pas à une personne en particulier, contrairement aux jardins communautaires où les membres disposent d'une parcelle qu'ils entretiennent et en font la récolte.

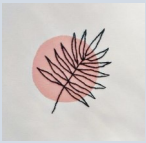
BÉNÉVOLES RECHERCHÉS

Vous désirez participer à l'entretien de notre potager cet été ? Nous avons besoin d'un groupe de bénévoles pour l'entretien du jardin durant l'été. Bien entendu, vous pourrez bénéficier des récoltes gratuitement.

Durée : Début juillet à fin août.
Horaire : 1 à 2 heures par semaine selon vos disponibilités.

Pour vous inscrire ou obtenir plus de renseignements, communiquez avec **Emmanuelle ou Lucie 819 377-3309**

ART-CRÉATIF

DATE	PROJET	LIEU
Vendredi, 14 mai, 9 h 30	**Peinture sur pot en terre cuite**	St-Étienne
Mercredi, 26 mai, 9 h		Pointe-du-Lac
Vendredi, 11 juin, 9 h 30	**Toile brodée** 	St-Étienne
Mercredi, 9 juin, 9 h		Pointe-du-Lac

Les ateliers d'art-créatif sont offerts en présence. Les règles de distanciation, le port du masque et la désinfection des mains sont appliqués.

Le nombre de participants est restreint.

POINTE-DU-LAC : ANNE DE WALLENS
ST-ÉTIENNE-DES-GRÈS : CLAUDIA BOISVERT

INSCRIPTION OBLIGATOIRE : 819 377-3309