

# 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 ».
- ✍ 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..)

**POINTE-DU-LAC : 819 377-3309**  
**ST-ÉTIENNE-DES-GRÈS : 819 299-3859**

# Le Bavard



No 61– septembre 2019



Toute l'équipe de travail vous attend avec impatience afin de débiter les différentes activités que vous appréciez tant!

C'est donc le temps de vous y inscrire et de renouveler votre carte de membre !

Cotisation annuelle : 7 \$

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



**Lieu : Salle communautaire St-Étienne-des-Grès**  
**1260, rue Saint-Alphonse, St-Étienne-des-Grès**

Un petit buffet vous sera servi vers midi.

Confirmez votre présence  
**avant vendredi 20 septembre**  
**819 377-3309**

**COVOITURAGE**  
**SUR DEMANDE**

## 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

Télé.: 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)

Lundi : 8h à 16h

Mardi : 8h à 16h

Mercredi : 8h à 16h

Jeudi : 8h à 16h

Vendredi : 8h à 12h

(St-Étienne)

Lundi : Fermé

Mardi : 8h à 16h

Mercredi : Variable

Jeudi : 8h à 16h

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 **581 989-3883**  
(Sur rendez-vous seulement)

**DES LUNETTES**  
**POUR TOUS!**  
VOYEZ CLAIR SANS VOUS RUINER

AVEC RENDEZ-VOUS

**LE MARCHAND**  
DE LUNETTES  
LUNETTERIE COMMUNAUTAIRE  
5 ANS

[www.marchanddelunettes.org](http://www.marchanddelunettes.org)  
**581-983-3883**

## NOTRE ÉQUIPE

- ✍ Caroline Lacomblez, coordonnatrice
- ✍ Caroline Laroche, adjointe administrative
- ✍ Anne De Wallens, intervenante alphabétisation
- ✍ Claudia Boisvert, intervenante alphabétisation
- ✍ Lucie Fugère, intervenante cuisine
- ✍ Emmanuelle Charette, intervenante cuisine
- ✍ Alexandra Lemay, intervenante famille

# CAFÉS- CONFÉRENCES

## POINTE-DU-LAC

**Mercredi, 30 octobre, 9h**

*Démystifier vegan,  
végétarien, végétalien, cru*  
Par : Roxann Vrydag  
contribution volontaire

**Mercredi, 27 novembre, 9h**

À déterminer

**Mercredi, 18 décembre, 9h**

À déterminer

## ST-ÉTIENNE-DES-GRÈS

**Jeudi, 10 octobre, 9h**

*Démystifier vegan,  
végétarien, végétalien, cru*  
Par : Roxann Vrydag  
contribution volontaire

**Jeudi, 7 novembre, 9h**

À déterminer

**Jeudi, 12 décembre, 9h**

À déterminer

# INFORMATIQUE

Vous avez besoin d'accompagnement en informatique ?  
Nos intervenantes peuvent vous aider et même se rendre à domicile au besoin.

- ◇ Informatique de base
- ◇ Internet, réseaux sociaux
- ◇ Courriel
- ◇ Cellulaire
- ◇ Tablette
- ◇ Ordinateur portable



Sur rendez-vous. Pointe-du-Lac et St-Étienne-des-Grès.



**INAUGURATION**  
OUVERTURE

## CENTRE D'ÉDUCATION POPULAIRE DE POINTE-DU-LAC

### RÉOUVERTURE OFFICIELLE

**DATE : MERCREDI, 9 OCTOBRE, 11h**

C'est mercredi le 9 octobre qu'aura lieu  
l'inauguration de l'agrandissement du  
**Centre d'éducation populaire de Pointe-du-Lac.**  
Par la suite, le repas communautaire sera servi vers 12h

**CONFIRMEZ VOTRE PRÉSENCE**  
819 377-3309

Toute l'équipe à bien hâte de vous revoir.





# REPAS



# COMMUNAUTAIRES

## Pointe-du-Lac

9 octobre (dîner inauguration)  
 23 octobre  
 6 et 20 novembre  
 11 décembre  
 15 et 29 janvier  
 12 et 26 février  
 11 et 25 mars  
 8 et 22 avril  
 6 et 20 mai  
 3 juin

## St-Étienne-des-Grès :

16 octobre  
 13 novembre  
 18 décembre  
 22 janvier  
 19 février  
 18 mars  
 15 avril  
 13 mai

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

## **MARCHE SANTÉ**

**Avant les repas communautaires, 11h**

Pointe-du-Lac  
À Pointe-du-Lac



## **JEUX DE SOCIÉTÉ**

**Après les repas communautaires, 13h**

Plusieurs tables de jeux !

À Pointe-du-Lac.



# VOLET FAMILLE



## **Cardio-poussette**

Inscription en tout temps !

St-Étienne-dès-Grès :

Tous les mercredis à 9h30

**DÉBUT : Mercredi, 11 septembre**

*(Horaire Pointe-du-Lac à déterminer)*



## **SORTIE FAMILLE CITROUILLES FERME ÉTHIER**

Mercredi, 23 octobre. 10h

Renseignements : Claudia

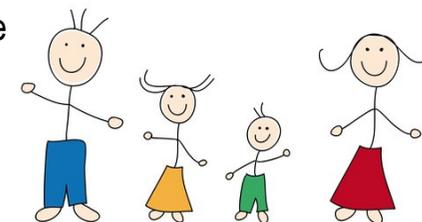
## **DÉJEUNER-SOLEIL - dès 8h30 jusqu'à 11h30**

Matinée déjeuner-brico familiale (parents-enfants).

Lecture partagée, animation, ambiance dynamique.

### **St-Étienne-des-Grès**

- ⇒ Vendredi, 27 septembre
- ⇒ Vendredi, 11 octobre
- ⇒ Vendredi, 15 novembre
- ⇒ Vendredi, 6 décembre



# VOLET ALPHA



**AIDE AUX DEVOIRS ST-ÉTIENNE-DES-GRÈS  
ET POINTE-DU-LAC**

**URGENT BESOIN PERSONNES RESSOURCES**

1—2 fois / semaine de 15h à 16h  
Contactez Claudia : 819 377-3309

## Journée Internationale de l'Alphabétisation !



8 septembre 2019

### Trucs et conseils de lecture

Un petit geste au quotidien pour donner le goût de lire à votre enfant :

- ✍ Lisez avec votre enfant quelques minutes chaque jour. Augmentez peu à peu le temps de lecture.
- ✍ Invitez vos plus grands à faire la lecture aux tout-petits.
- ✍ Encouragez votre enfant à lire les noms de rues, de magasins, les affiches, les circulaires, l'arrière des boîtes de céréales, enfin tout ce qui les entoure.
- ✍ Visitez chaque semaine votre bibliothèque de quartier. Elle regorge de trésors!

# 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

## POINTE-DU-LAC

**Mercredi, 2 octobre, 9h**  
Cadre en 3D. Coût : 5 \$

**Mercredi, 1er novembre, 9h**  
Arbre de vie /  
Peinture acrylique Coût : 10 \$

**Mercredi, 13 novembre, 9h**  
Sac cadeau réutilisable pour  
Noël. Coût : 10 \$

**Mercredi, 4 décembre, 9h**  
Décoration de porte  
Coût : 5 \$

## ST-ÉTIENNE-DES-GRÈS

**Vendredi, 18 octobre, 9h**  
Cadre en 3D. Coût : 5 \$

**Vendredi, 29 novembre, 9h**  
Sac cadeau réutilisable pour  
Noël. Coût : 10 \$

**Vendredi, 20 décembre, 9h**  
Décoration de porte  
Coût : 5 \$



## 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, 4 octobre, 11h**  
Moulin à laine d'Ulverton

- Coût : 13 \$
- Dîner au restaurant ( \$ )
- Covoiturage disponible sur demande
- Départ de Pointe-du-Lac à 8h45



**Vendredi, 14 février**  
Vallée de la Rocanigan  
(Détails à venir)



**Vendredi, 15 mai**  
Centre de la Biodiversité  
(Détails à venir)



**Mardi, 16 juin**  
Parc de la Rivière Batiscan  
GÉOCACHING  
(Détails à venir)



**INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES**