



# Un Automne & Hiver 2024 remplis de découvertes et de plaisirs



## Ateliers Gourmands

### • Atelier de pain

- Plongez dans l'art de la boulangerie maison en apprenant à faire différentes sortes de pain frais. De la préparation de la pâte à la cuisson parfaite, découvrez les techniques essentielles pour réussir votre pain à chaque fois. Nous explorerons également la fabrication de levure maison pour enrichir vos créations boulangères. Un atelier savoureux et pratique pour tous les amateurs de pain.
- Mercredi 30 octobre -de 9h00 à 12h00
- Prix : 18\$/membre 20\$ non-membre

### • Cuisine coup de pouce avec Vicky

- Vicky vous invite à cuisiner avec les « tousqui », c'est-à-dire tout ce qui se trouve déjà dans votre cuisine, en utilisant les restes et ingrédients disponibles. Cet atelier consiste en la préparation d'une délicieuse soupe, un repas principal savoureux et un dessert gourmand. De plus vous repartez avec vos portions.
- Mercredi 11 et 25 sept, 9 et 23 oct, 27 nov, 11 déc -de 18h00 à 21h00
- Prix pour session de 2 ateliers : 20\$/membre, 30\$/non-membre

### • Cuisine à petit prix : Simple & bon

- Apprenez à cuisiner des plats simples et délicieux sans vous ruiner! Cet atelier vous montrera comment utiliser des ingrédients à bas prix pour créer des repas savoureux. Idéal pour ceux qui veulent manger bien sans se casser la tête ni le portefeuille. Venez découvrir des recettes faciles et économiques qui régaleront toute la famille!
- Mercredi 25 sept, 2 et 23 oct, 6 et 27 nov, 4 déc -de 9h00 à 12h00
- Prix pour session de 2 ateliers : 20\$/membre, 30\$/non-membre

### • Cuisine du monde

- Voyagez sans quitter la cuisine! Dans cet atelier, vous apprendrez à préparer des recettes de deux pays différents. Découvrez de nouvelles saveurs et techniques en cuisinant deux plats délicieux. Parfait pour les aventuriers culinaires et ceux qui aiment découvrir le monde à travers leur assiette. Venez avec votre appétit et repartez avec des nouvelles recettes à partager!
- Mercredi 11 sept, 9 oct, 5 nov, 11 déc -de 9h00 à 12h00
- Prix pour session de 4 ateliers : 80\$/membre, 90\$/non-membre

### • Cuisine végé

- Envie de découvrir la cuisine végétarienne? Cet atelier est fait pour vous! Apprenez à préparer des plats savoureux et sans viande qui régaleront même les plus sceptiques. Découvrez des recettes originales et faciles à reproduire chez vous. Que vous soyez végétarien ou simplement curieux, venez cuisiner et déguster des mets délicieux et santé!
- Lundi 16 sept, 28 oct, 18 nov, 2 déc -de 9h00 à 12h00
- Prix pour session de ateliers : 80\$/membre, 90\$/non-membre

### • Échange de recettes de grand-mères

- Partagez vos trésors culinaires de famille! Venez échanger et découvrir des recettes éprouvées et toujours en demande, transmises de génération en génération. Cet atelier est parfait pour ceux qui aiment cuisiner et veulent

enrichir leur carnet de recettes avec des classiques savoureux. Apportez vos recettes favorites et repartez avec de nouvelles idées délicieuses à essayer!

- o Mardi 1er oct -de 10h00 à 12h00
- o Prix : Frais pour photocopies

### • **Savoir-faire de la boucherie**

- o Envie de connaître les secrets de la boucherie? Cet atelier est fait pour vous! Animé par un boucher expert, apprenez tout sur les différents morceaux de viande et comment les préparer. Idéal pour ceux qui veulent perfectionner leurs compétences en cuisine et découvrir les techniques de découpe. Repartez avec des astuces de pro et la confiance pour impressionner vos invités!
- o Date à confirmer -de 18h30 à 19h30
- o Prix : 45\$/membre, 50\$/non-membre

### • **Vinaigrettes créatives**

- o Rendez vos salades irrésistibles! Dans cet atelier, découvrez comment préparer des vinaigrettes créatives et pleines de saveurs qui transformeront vos plats, y compris les salades de fruits! Apprenez à marier ingrédients et épices pour créer des sauces originales et délicieuses. C'est l'occasion parfaite pour ajouter une touche de magie à vos repas tout en explorant des recettes uniques!
- o Date à confirmer -de 9h00 à 12h00
- o Prix : 15\$/membre, 20\$/non-membre



## Créateurs inspirés

### • **Atelier Recycl'Art**

- o Venez transformer vos objets mis au recyclage en créations jolies et pratiques! Apprenez à donner une seconde vie à des trucs du quotidien. Pas besoin d'être un artiste pour participer, juste envie de s'amuser et de bricoler. Transformer le recyclage et repartez avec des trésors!
- o Jeudi 19 sept, 17 oct, 21 nov, 19 déc -de 13h30 à 15h30
- o Prix pour session de 4 ateliers : 45\$/membre, 60\$ /non-membre

### • **Cadeau sur mesure avec vos photos**

- o Apprenez à commander en ligne des objets personnalisés avec vos photos. De la tasse au calendrier, en passant par le chandail, la taie d'oreiller, l'aimant et bien plus, découvrez comment transformer vos souvenirs en cadeaux uniques et mémorables. Un atelier parfait pour créer de beaux cadeaux à offrir.
- o Jeudi 7, 14, 21 et 28 nov -de 18h30 à 20h00
- o Prix pour 1 atelier : 15\$/membre, 20\$/non-membre

### • **Formation en rédaction**

- o Améliorez votre style et technique d'écriture grâce à cet atelier animé par un professionnel de la rédaction. Rejoignez-nous pour découvrir des astuces pratiques et développer vos compétences rédactionnelles.
- o Plus d'informations à venir

### • **Origami**

- o Explorez l'art délicat de l'origami et apprenez à transformer des feuilles de papier en créations étonnantes. Que vous soyez débutant ou expérimenté, cet atelier vous guidera à travers les techniques de pliage pour créer des formes variées et fascinantes. Un moment de détente et de créativité pour tous les âges. Bienvenue aux familles !
- o Samedi 9 nov -de 10h00 à 12h00
- o Prix pour 1 atelier : 15\$/membre, 20\$/non-membre

## • Peinture sur fond noir

- Découvrez l'art unique de la peinture sur fond noir. Apprenez à créer des œuvres d'art saisissantes en utilisant des techniques spéciales qui mettent en valeur les couleurs et les contrastes. Un atelier inspirant pour libérer votre créativité et explorer de nouvelles perspectives artistiques.
- Mercredi 25 sept, 2, 9, 16 et 23 oct -de 13h00 à 15h00
- Prix pour session de 5 ateliers : 160\$/membre, 170\$/non-membre
- Matériel tout inclus

## • Sculpture paverpol

- Explorez la magie de la sculpture avec Paverpol, en créant une œuvre robuste et unique. Apprenez à utiliser ce textile durcissant pour façonner une sirène magnifique et durable, tout en découvrant des techniques simples pour donner vie à vos créations artistiques. Idéal pour tous ceux qui recherchent une approche artistique innovante et accessible.
- Samedi 9 nov -de 8h30 à 16h30. Lieu : Atelier Disraeli, au 92, 2e rue
- Prix : 225\$/membre, 235\$/non-membre
- Matériel tout inclus. Apportez seulement votre tablier, une boîte pour transporter votre œuvre et votre lunch pour dîner

## • Sculpture sur bois

- Découvrez l'art traditionnel de la sculpture sur bois. Apprenez les techniques de base pour façonner et sculpter le bois, tout en explorant votre créativité à travers ce matériau naturel et durable. Que vous soyez débutant ou passionné de longue date, cet atelier vous permettra de créer des pièces uniques et gratifiantes.
- Mardi 8, 15, 22, 29 oct et 5, 12, 19, 26 nov et 3, 10 déc -de 13h00 à 15h30
- Prix pour session de 10 ateliers : 140\$/membre, 150\$/non-membre
- Matériel tout inclus

## • Tricot, crochet et macramé

- Explorez l'art artisanal du tricot, du crochet et du macramé. Apprenez les techniques de base pour créer des pièces textiles uniques et décoratives. Que vous souhaitiez apprendre de nouvelles compétences ou simplement vous réunir pour travailler sur votre ouvrage en bonne compagnie, cet atelier est l'occasion parfaite de partager et de créer ensemble.
- Jeudi 3 oct, 7 nov et 5 déc -de 13h30 à 14h30
- Prix pour session de 3 ateliers : 15\$/membre, 25\$/non-membre



## Plaisir partagé

### • Dîner entr'amis

- Venez partager un moment convivial autour d'un repas à petit prix! Profitez d'une délicieuse soupe, d'un plat principal savoureux et d'un dessert gourmand, tout en échangeant avec d'autres membres de la communauté. Un rendez-vous chaleureux et accueillant pour se retrouver et se régaler ensemble.
- Mercredi le 18 septembre, 16 oct, 20 nov et 18 déc -de midi à 13h00
- Prix pour 1 repas : 10/membre, 12\$/non-membre

### • Jeux collectifs

- Ensemble pour la victoire ! Découvrez un jeu de cartes pas comme les autres! Contrairement aux jeux classiques où l'objectif est de gagner individuellement, ces jeux invitent les participants à collaborer pour atteindre un but commun. Communication, partage et stratégie sont les clés de la réussite. Rejoignez-nous pour une expérience ludique et enrichissante où l'esprit d'équipe prime sur la compétition.
- Mercredi le 6 nov -de 18h30 à 20h30
- Contribution volontaire

## • Journée de pêche

- Pas besoin de permis ni de matériel! Venez profiter d'une journée de pêche avec tout le nécessaire fourni : cannes à pêche, appâts, et compagnie. Que vous soyez débutant ou expert, vous repartirez avec des trucs et conseils pour attraper le poisson. C'est l'occasion parfaite pour se détendre et profiter de la nature.
- Date à confirmer, fin août, début sept selon la météo
- Prix : Gratuit
- Tout inclus

## • La Traversée

- Se regrouper et jouer avec Dame Musique. Pour tous groupes d'âges, chanteuses et chanteurs & musiciennes et musiciens. Si le cœur vous enchante présentez une chanson que vous aimez et qui fait du sens dans votre vie et ce sera notre répertoire.
- Lundi le 9, 16, 23 et 30 sept –de 18h00 à 21h00
- Prix pour session de 4 ateliers : 20\$/membre, 25\$/non-membre

## • Rencontre de collectionneurs

- Rejoignez d'autres passionnés de collections pour une matinée d'échanges et de découvertes. Venez présenter et discuter de vos timbres, monnaies et autres objets précieux. Profitez de l'occasion pour enrichir vos collections grâce aux échanges et aux conseils d'autres collectionneurs. Cet événement convivial est idéal pour partager votre passion et rencontrer des personnes ayant les mêmes centres d'intérêt.
- Samedi 14 sept, 12 oct, 9 nov et 14 déc –de 9h00 à 12h00
- Prix par rencontre : 10\$/membre, 15\$/non-membre



## Pratico-Pratique

### • Aiguisage de couteaux

- Apprenez les techniques d'aiguisage pour tous types de couteaux : cuisine, chasse, pêche et plus encore. Apprenez à maintenir vos lames en parfait état, prolongeant ainsi leur durée de vie et améliorant leur efficacité. Que vous soyez amateur ou expert, cet atelier vous fournira les compétences nécessaires pour garder vos couteaux tranchants et prêts à l'emploi.
- Lundi le 30 sept et mardi le 17 décembre –de 13h00 à 15h00
- Prix pour 1 atelier : 15\$/membre, 20\$/non-membre

### • Cellulaire - bases et astuces

- Découvrez les fondamentaux de l'utilisation des téléphones cellulaires et apprenez à exploiter leurs fonctionnalités essentielles. De la navigation dans les paramètres aux astuces pour utiliser efficacement des outils comme l'agenda, les rappels, le calendrier pour les rendez-vous et la médication, ainsi que la calculatrice, cet atelier vous permettra de tirer le meilleur parti de votre appareil mobile au quotidien.
- Jeudi le 3, 10, 14, 24 et 31 oct –de 18h30 à 20h00
- Prix pour 1 atelier : 20\$/membre, 25\$/non-membre

### • Couture - vêtements réinventés

- Explorez l'art de la couture en remettant au goût du jour vos vêtements existants ou en leur donnant une touche personnelle. Apprenez à modifier légèrement vos pièces pour refléter votre style unique. Parfait pour les débutants et les passionnés de mode qui souhaitent créer des vêtements uniques et tendance.
- Jeudi le 14 nov –de 13h30 à 14h30
- Prix pour 1 atelier : 20\$/membre, 25\$/non-membre

## • **Couture – réparation et ajustements**

- Apprenez à effectuer des réparations simples sur vos vêtements. De la couture d'un bouton au reprisage d'un trou, découvrez les techniques essentielles pour prolonger la durée de vie de vos vêtements préférés. Que vous soyez novice ou expérimenté, cet atelier vous donnera les compétences nécessaires pour maintenir votre garde-robe en bon état.
- Jeudi le 10 oct et 12 déc –de 13h30 à 14h30
- Prix pour 1 atelier : 20\$/membre, 25\$/non-membre

## • **Échange de vêtements**

- Votre garde-robe a besoin de renouveau? Venez échanger vos vêtements que vous ne portez plus contre des nouvelles trouvailles! Apportez vos habits en bon état et repartez avec des trésors. C'est écolo, économique, et super fun! Ne manquez pas cette chance de renouveler votre style sans dépenser un sou.
- Samedi 5 oct –de 10h00-14h00
- Prix : Contribution volontaire



## **Bien-être et harmonie**

### • **Centre femme**

- Formation personnelle, activité et soutien pour les femmes.
- Les jeudis (dates à confirmer) –de 13h00 à 16h30

### • **Cerveaux actifs**

- Participez à des activités stimulantes conçues pour exercer votre cerveau et améliorer votre agilité mentale. Explorez des jeux et des exercices qui favorisent la concentration, la mémoire et la réflexion. Idéal pour maintenir une pensée vive et créative à tout âge.
- Les jeudis (dates à confirmer) –de 8h30 à 11h30

### • **Danse move**

- Offert aux enfants de 3 à 14 ans. Gamme variée de cours récréatifs pour satisfaire tous les goûts. Avec ses instructeurs qualifiés et ses équipes mobiles, Move vous invite à vivre la passion de la danse où que vous soyez!
- Les lundis (dates à confirmer)
- Pour plus d'infos, communiquez avec Amélie Cloutier 418-369-9509

### • **Le club des curieux**

- Explorez des sujets fascinants à travers plusieurs rencontres : Pourquoi les disputes surviennent-elles si souvent ? Comprenez les grandes formes de pensées qui compliquent la communication. Qu'est-ce qui bloque mon apprentissage ? Réfléchissez aux obstacles ou ennemis de la connaissance. Les histoires qui nous habitent. Explorez les récits qui façonnent votre identité et notre collectivité.
- Vendredi 11 oct, 8 nov et 13 déc –de 18h00 à 20h00
- Prix pour 1 atelier : 10\$/membre, 15\$/non-membre

### • **L'importance du système nerveux**

- Découvrez le rôle et le fonctionnement de votre système nerveux ainsi que son impact sur votre vie quotidienne. Apprenez les principes de la théorie polyvagale pour mieux comprendre et gérer votre bien-être.
- Samedi le 23 nov –de 13h30 à 15h30
- Prix : 10\$/membre, 15\$/non-membre

### • **Société Alzheimer**

- Groupe de rencontre accueillant et bienveillant, spécialement conçu pour les personnes touchées par la maladie d'Alzheimer. C'est un espace où vous

pouvez partager vos expériences, recevoir du soutien et échanger des conseils pratiques pour mieux vivre au quotidien avec la maladie.

- o Les mercredis (dates à confirmer) –de 13h00 à 16h00

### • Tai chi

- o Explorez les bienfaits du Tai Chi pour la santé et le bien-être. Apprenez des mouvements fluides qui renforcent le corps et calment l'esprit. Idéal pour tous les niveaux, cet atelier vous invite à découvrir la sérénité à travers une pratique douce et harmonieuse.
- o Jeudi 19 et 26 sept, 3, 10, 17, 24 et 31 oct, 7, 14, 21 et 28 nov –de 18h00-21h30
- o Pour plus d'infos, communiquez avec Mme Nicole Côté 418-449-3345

### • Un temps pour soi

- o Ce programme de l'AAVA est divisé en trois blocs d'activités visant à assurer le maintien et le développement de vos acquis. Exercices physiques adaptés, stimulation cognitive et activités ludiques. Par ce programme les proches aidants peuvent bénéficier d'un répit. Pour les 65 ans et + aidant ou aidés.
- o Jeudi 5, 12, 19 et 26 sept, 3, 10, 17, 24 et 31 oct, 7, 14, 21 et 28 nov
- o Pour plus d'infos, communiquez avec Mme Marie-Josée 418-338-3500

### • Yoga avec Brigitte

- o Explorez les bienfaits du yoga pour le corps et l'esprit. Apprenez des postures et des techniques de respiration qui améliorent la flexibilité, la force et la relaxation. Cet atelier vous invite à trouver l'harmonie intérieure et la tranquillité dans un cadre accueillant et apaisant.
- o À confirmer

## Sécurité et secourisme



### • Aînés avisés

- o Le programme Aîné-Avisé sensibilise les aînés et le public à la fraude et la maltraitance. C'est une formule unique d'animation, qui combine le savoir d'un professionnel et l'expérience d'une personne aînée bénévole. Il offre des conseils pratiques et favorise la discussion à travers des capsules vidéo. Un répertoire de ressources est aussi disponible pour aider les aînés et leurs proches.
- o Date à confirmer

### • Formation Urgence Vie

- o Apprenez les techniques de secourisme et de réanimation cardiorespiratoire (RCR), les connaissances et les habiletés requises pour intervenir lors d'une urgence médicale ou à une situation d'urgence dans un lieu de travail ou à la maison. Certification émise valide 3 ans.
- o Mardi 1er oct et mercredi 2 oct –de 8h30 à 16h30
- o Prix total : 148\$/membre, 158\$/non-membre



## Occasions spéciales

### • Fête annuelle des bénévoles du CERD et Concert'Action

- o Célébrez et remerciez nos précieux bénévoles ! Profitez d'un moment convivial en l'honneur de ceux qui donnent leur temps et énergie pour notre communauté.
- o Date à confirmer

- **La Grande Tablée**

- Assistez à une pièce de théâtre captivante présentée par des artistes locaux talentueux. Plongez dans une expérience culturelle enrichissante et laissez-vous emporter. Une soirée de théâtre à ne pas manquer, célébrant le talent de notre communauté.
- Date à confirmer

- **Marché de Noël**

- Découvrez notre marché festif rempli de stands colorés proposant des produits artisanaux, des délices culinaires, et des cadeaux uniques pour tous les goûts. Venez vivre l'ambiance chaleureuse et magique de Noël, parfaite pour préparer vos fêtes de fin d'année.
- Samedi le 30 nov et dimanche 1<sup>er</sup> déc

- **Caravane Domrémy**

- Sur place lors du marché de Noël, vente de produits encourageant une consommation responsable (boissons sans alcool, alco-tests, matériel de consommation, naloxone, etc.).
- Samedi le 30 nov et dimanche 1<sup>er</sup> déc

- **Patrimoine - Exposition**

- Explorez notre exposition sur le patrimoine local et plongez dans l'histoire fascinante de notre région. Des artefacts, des photos, et des récits captivants vous attendent pour vous faire découvrir les richesses culturelles et historiques de notre communauté.
- Date à confirmer



**Soutenez votre CERD en devenant membre !**

Seulement 10\$ pour 5 ans !

*Moins cher qu'un café par an !*

Aidez-nous à aider et profitez de  
prix spéciaux sur nos activités.

**Inscrivez-vous !** Contactez Josée 418-449-5155 poste 2