

VOTRE JOURNAL, VOTRE COOP !

# COOP TIMES

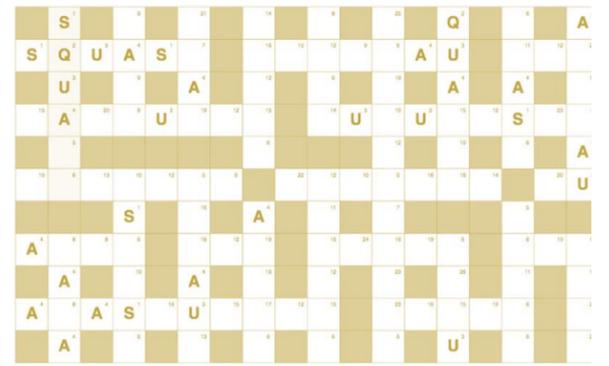
Votre journal, votre coop !



RECETTE DU MOIS



CALENDRIER DU MOIS



SECTION JEUX

# JUILLET

L'erreur me fait grandir!  
Elle est l'opportunité de...

- Évoluer
- Réfléchir
- Reprendre avec courage
- Évaluer ce qui fonctionne
- Utiliser de nouvelles stratégies
- Relever un défi

EnLien  
— KARINE DUVAL —

Nouveau programme !

La Coop a acheté des ampoules de four et des batteries pour détecteur de fumée. Il vous sera donc possible d'en acheter à la Coop à faible coût en cas de besoin !

**18 au 23 juillet : Fête du lac des Nations !**

Assistez à plus de 50 spectacles musicaux d'envergures de tout genre : populaire, hip-hop, rock, country, rap, électro, québécois et plus encore ! Profitez des six soirs de Grand Feux.

Voilà une programmation pour tous les goûts, offerte par plus de 300 artistes aux multiples talents!

la fête du **CANADA** Day

**LE SAMEDI 1<sup>er</sup> juillet**  
AU CENTRE-VILLE DE SHERBROOKE

19 H 15  
**MALKO**

20 H 15  
**RADIO RADIO**

21 H 30  
**QUALITÉ MOTEL**

VOTRE JOURNAL, VOTRE COOP !

# CALENDRIER

## JUILLET

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
						1 Fête du Canada
2	3 415 <sup>e</sup> anniversaire de la ville de Québec	4	5 Rencontre pré- glanage 13 :30	6 Zoo de Granby 10\$ 8h30	7	8
9	10	11 Glanage	12	13 Kayak et pique- nique parc Blanchard 11h 2\$	14	15
16	17	18 Marche en montagne 13h	19	20	21	22
23	24	25 BBQ 11 :00 Thème : Noel des campeurs	26	27	28	29
30	31					

### Vacances des intervenants

**Karolyne** : Du 17 juillet au 31 juillet et du 21 août au 4 septembre

**Josée** : Du 20 juillet au 11 août

**Roxanne** : Du 7 août au 4 septembre

### Recette du mois

Quinoa au poulet, à la mangue et au lait de coco

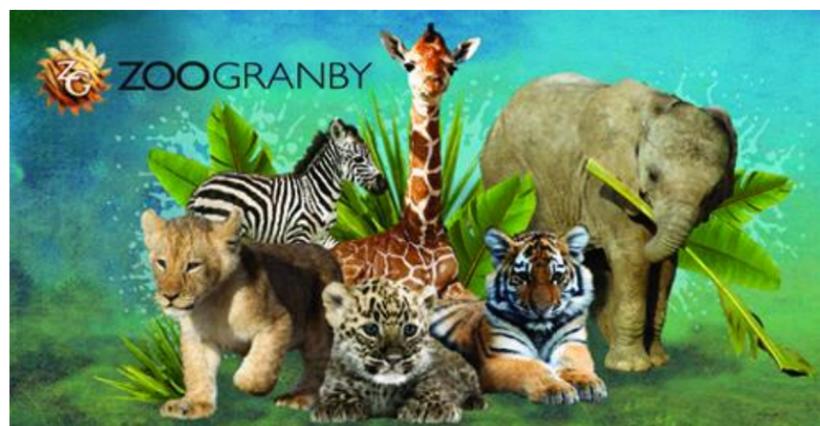


### Zoo de Granby

6 juillet à 8h30  
Coût :10\$

En cas de pluie, une autre date sera choisie. Repas fourni par la Coop.

Apportez votre bouteille d'eau et votre plus beau sourire !



VOTRE JOURNAL, VOTRE COOP !

**Gare aux tiques !**

Au Canada, il y a plusieurs espèces de tiques dans nos forêts. La tique à pattes noires est l'une d'elles et peut malheureusement transmettre des maladies graves aux humains : la maladie de Lyme et la babésiose. Avec le réchauffement climatique, les tiques sont plus nombreuses et les cas de transmission de maladies, plus fréquents.

**Comment la babésiose diffère de la maladie de Lyme : quels sont les symptômes ?**

Symptômes babésiose	Symptômes de la Lyme	Symptômes communs
Sensation d'étouffement	Piqûre ayant l'air d'une cible	Maux de tête
Acouphène ou bourdonnement d'oreilles	Éruptions cutanées	Nausées
Sueurs nocturnes	Arthrite au genou, poignet, cheville, coude	Douleurs corporelles
Troubles sanguins	Pertes de mémoires	Fièvre et fatigue
Insuffisance rénale		Perte d'appétit



**Comment se protéger ?**

Étant donné que ces maladies se transmettent le plus souvent par la piqûre d'une tique à pattes noires infectée, la meilleure façon de se protéger est de prévenir les piqûres de tique.

Cela peut être fait en vérifiant régulièrement les tiques, en utilisant un insectifuge contenant de la picaridine ou du Deet, en portant des vêtements longs et clairs et en restant au centre des sentiers pendant la randonnée.

**!Attention ! Trouver une tique sur vous ne signifie pas « je suis contaminé » !!!**

Si vous trouvez une tique sur votre corps, retirez-la soigneusement avec une pince à épiler à pointe fine dès que possible. Si cela fait moins de 24h que la tique est sur vous, il n'y a aucune crainte à avoir. De plus, ce ne sont pas toutes les tiques qui sont porteuses.

**Le savais-tu ?**

Comme vous vous en doutez bien, le café a des bienfaits... Mais aussi des effets négatifs sur le corps. Le café est un excellent antioxydant, contient des minéraux et des vitamines et agit comme un stimulant tout en repoussant le sommeil.

Le café est d'ailleurs la drogue la plus répandue dans le monde. Et oui, puisqu'il modifie notre système, il est très courant d'en développer une dépendance. Le sevrage de café peut engendrer des maux de tête, des nausées, des étourdissements, des sueurs, en plus de créer de l'anxiété, des tremblements et de l'insomnie si consommé en trop grande quantité...Pas anodines, ces délicieuses tasses de café !

Pour faire court, le café possède plusieurs vertus, mais consommé en trop grande quantité, il peut causer des problèmes. De plus, une seule tasse de café par jour peut causer les symptômes du sevrage si le café quotidien est sauté !



## VOTRE JOURNAL, VOTRE COOP !

**Les grands gagnants du tournoi annuel de Mini-Putt**

Les locataires volontaires se sont réunis pour disputer le tournoi annuel de mini-putt qui s'est déroulé sous un soleil radieux au parcours de Fleurimont. Après un après-midi d'excitation et de compétition acharnée, ce sont Céline de Richmond et Gaétan de Des Boisées 1 qui ont été couronnés champions dans leurs catégories respectives.

Céline, une talentueuse joueuse locale, a ébloui le public avec son habileté et sa précision tout au long du tournoi. Grâce à son swing impeccable et à sa concentration sans faille, elle a réussi à remporter la première place chez les femmes avec un score impressionnant de 44 coups pour les 18 trous du parcours. Au même pointage, c'est Gaétan qui a su se démarquer parmi le groupe de concurrents très compétitifs. Son adresse et sa maîtrise du jeu lui ont permis de partager la victoire et faisant de lui le champion incontesté de cette édition du tournoi annuel de mini-putt. Gaétan s'est montré humble dans sa victoire!

Félicitations encore une fois nos gagnants pour leur victoire bien méritée, mais également tous les participants sans qui le tournoi n'aurait pu avoir lieu. Nous attendons déjà avec impatience la prochaine édition du tournoi annuel de mini-putt pour découvrir de nouveaux talents et vivre une journée de compétition palpitante.

**Le grand retour**

Bonjour à tous, eh oui, encore moi ! Certains me connaissent comme étant la stagiaire de l'automne passé, d'autres comme une intervenante du Projet Appart ou encore certains se disent toujours : c'est qui elle ?

Je me présente à nouveau, Liza, nouvellement intervenante permanente de la Coop. Maintenant bachelière en service social de l'Université de Sherbrooke, c'est avec une immense joie que je reviens dans l'équipe pour vous organiser des sorties des plus originales, vous animer des activités et vous suivre et conseiller au mieux dans votre quotidien.

N'hésitez pas à venir me jaser si vous me croisez dans votre milieu ou de me faire des propositions quant aux activités qui vous plairaient !

Au plaisir,  
Liza 😊

**Retour du glanage**

**Dates :** 11 juillet, 22 août et 19 septembre

Rencontre d'informations prévues le 5 juillet à 13 :30 à DB2 !

Bienvenue à tous et à toutes !



## VOTRE JOURNAL, VOTRE COOP !

**Astuces pour les communications interpersonnelles**

1. Prendre le temps : d'écouter, d'essayer de comprendre et de poser des questions
2. Faire attention à notre langage corporel et celui des autres : observer les réactions, garder une posture d'ouverture, etc
3. Nommer clairement nos émotions, nos attentes et proposer des solutions
4. Accepter nos émotions et celles des autres
5. Parler au 'je'

Exemple de bonne communication : « Je me sens blessé quand tu me fais des reproches. J'aimerais que tu nommes clairement ce que tu souhaites et que l'on discute ensemble. »

Exemple À ne pas faire : « **Tu** n'es pas correct, **tu** n'as pas à me dire quoi faire! »

Il est aussi important de choisir un 'bon timing' pour avoir des discussions. Donc il est bénéfique de prendre un pas de recul afin de laisser les émotions redescendre et de valider qu'il s'agit d'un bon moment pour l'autre personne. Être trop dans l'émotion ou à un mauvais moment peut grandement influencer la conversation !

\*En tout temps, si vous avez besoin de conseils pour vos relations, vous pouvez contacter Info Social au 811, ou prendre un rendez-vous avec votre intervenante de la Coop\*

**Faire du vélo à Sherbrooke : Quoi savoir**

Sur le site de la ville de Sherbrooke, il y a une carte interactive de toutes les pistes cyclables de la ville, incluant les abreuvoirs et les stations de réparation. Cette carte comprend également les tronçons fermés ou avec des travaux. :

<https://cartes.ville.sherbrooke.qc.ca>

De plus, lorsqu'on circule en vélo, nous sommes tenus de respecter les codes de la route :

- La vitesse maximale permise est de 30 km/h dans un sentier multifonctionnel. Sur la promenade urbaine, la vitesse maximale permise est de 20 km/h.
- Je ne porte pas d'écouteurs.
- Je ne circule pas sur le trottoir, à moins que la signalisation n'indique le contraire.
- Je circule en file si je fais partie d'un groupe de 2 ou plus. Un maximum de 15 sur la route.
- Je respecte la signalisation sur un chemin (feu rouge, arrêt, feux piétonniers).
- Je signale mes intentions avec le bras (arrêt et virages).
- Je n'utilise pas mon téléphone cellulaire.
- Je suis visible.



VOTRE JOURNAL, VOTRE COOP !

## Jeux du mois

*Du temps pour moi...*  
**La vie...**



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

AMOUR  
 BIENVUEILLANCE  
 BONHEUR  
 CALME  
 CHOIX  
 CONFIANCE  
 CORPS  
 COURAGE  
 ESPOIR  
 ESPRIT  
 EVEIL  
 FORCE  
 GRATITUDE  
 PAIX  
 PROJETS  
 REFLEXION  
 REPOS  
 RESILIENCE  
 SANTE  
 SILENCE

Félicitations au gagnant du mois de juin  
 Ghislain !!!

### DECHIFFRAGE

**CONSIGNES :**

À chacun des symboles ci-dessous correspond un chiffre. Remplacez tous les chiffres au bon endroit dans le calcul puis résolvez-le afin de trouver la solution.

4	7	2	8	1	5

+ - +

\_\_\_ + \_\_\_ - \_\_\_ + \_\_\_ = \_\_\_

### Le cri des animaux

→ Associe chaque animal avec son cri

bourdonne, ulule, pépie, jacasse, jacasse, siffle, chante, glapit, barrit, cancanne, rugit, grogne, roucoule, croasse, hennit, meugle, caquette, roucoule, brait, miaule, coasse, clapit, bêle, grogne, hurle, brame, aboie, ulule

L'abeille		La pie	
L'âne		Le pigeon	
Le hibou		Le chat	
L'hippopotame		Le serpent	
Le lapin		La grenouille	
Le lion		Le cheval	
Le loup		La poule	
La vache		Le renard	
Le moineau		Le chien	
Le mouton		Le coq	
La pie		Le corbeau	
Le pigeon		La chouette	
Le canard		L'éléphant	
Le cerf		Le cochon	

### Jeu des 7 erreurs

