

VOTRE JOURNAL, VOTRE COOP !

COOP TIMES

Votre journal, votre coop !



RECETTE DU MOIS



CALENDRIER DU MOIS



SECTION JEUX

AOUT

- Ne soyez pas trop dur avec vous-même.
- N'oubliez pas que personne n'est parfait.
- Tournez la page sur le passé, l'avenir est devant.
- Respectez-vous d'abord.
- Rappelez-vous : qui le veut le peut.
- Ne laissez personne vous définir ou contrôler vos décisions.
- Cultivez des relations qui vous font du bien.

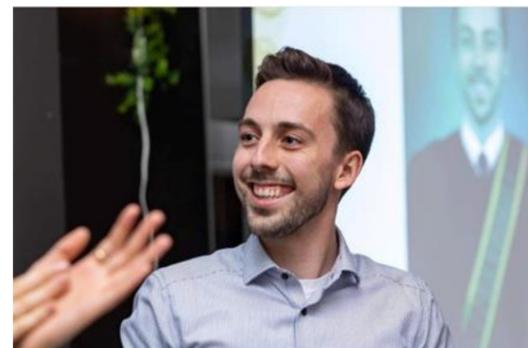
L'ESTIME DE SOI EN 15 ASTUCES

L'estime de soi, c'est l'évaluation positive ou négative que l'on fait de soi-même. C'est la façon dont un se perçoit dans le miroir et l'importance que l'on s'accorde. Il est normal de douter de soi, l'important est la manière dont nous agissons dans ces situations.

- Faites une liste de vos réalisations.
- Motivez-vous par des messages positifs.
- Tenez un journal de vos réussites.
- Gardez en tête que vous êtes votre priorité.
- Traitez-vous avec soin.
- Acceptez qu'on ne peut pas tout réussir.
- Nommez les choses qui vous dérangent.
- Apprenez à dire non.

Le coffre éducatif © créasources.ca

Un nouveau membre dans l'équipe APPART !



Salut la gang !

Moi c'est Antoine. Je suis très heureux de me joindre à l'équipe du Projet APPART qui m'accueille pour une nouvelle aventure !

Je suis passionné de voyages. Mes destinations préférées jusqu'à présent sont le Maroc, l'Indonésie et l'Australie, où j'ai vécu pendant 9 mois. J'adore échanger sur la musique, le sport ou sur les différents enjeux sociaux. J'ai un baccalauréat en service social, un certificat en toxicomanie et beaucoup d'énergie à investir dans divers projets.

Au plaisir de se croiser bientôt!

VOTRE JOURNAL, VOTRE COOP !

CALENDRIER

AOÛT

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
		1 Loyer	2	3	4 Walmart 13 :30	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16 Marche au marais 13 :00	17	18 Cueillette bleuets 9h30	19
20	21	22 Glanage 8 :45	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

À noter qu'il n'y aura **pas** de recette du mois en août ! Elles reprendront en septembre !

Par contre, nous vous proposons une recette à concocter avec les fruits cueillis avec la Coop !
Bonne cuisine !

RECETTE CONFITURE DE FRAISES

www.marmiton.org/recettes/recette_confiture-de-fraise-et-menthe_42102.aspx

- 🍓 Laver et équeuter les fraises. Les couper en 2.
- 🍓 Laver les feuilles de menthe. Mettre le tout dans une bassine en cuivre ou une casserole. Ajouter le jus d'un citron et mettre les pépins dans une gaze bien fermée.
- 🍓 Ajouter le sucre.
- 🍓 Faire cuire à feu vif. Quand la confiture bout, baisser à feu doux et remuer. La confiture est cuite quand sur une assiette préalablement mise ¼ h au congélateur, une goutte de confiture reste figée.
- 🍓 Mettre la confiture dans des bocaux bien fermés et retourner sur le couvercle (attention aux risques de brûlure), laisser refroidir.



VOTRE JOURNAL, VOTRE COOP !

La fierté d'être soi-même

Les couleurs du drapeau n'ont pas été laissées au hasard !

Le rouge pour la vie, l'orange pour le réconfort, le jaune pour le soleil, le vert pour la nature, le bleu pour l'art et le violet pour la spiritualité. L'ajout du brun et du noir symbolise les réalités diverses vécues par les personnes de couleurs et le bleu et rose pâle sont les couleurs du drapeau trans.



Communauté LGBTQ+ : Qu'est-ce que c'est toutes ces lettres-là ?

Lesbiennes : femmes qui aiment des femmes

Gay : Hommes qui aiment les hommes

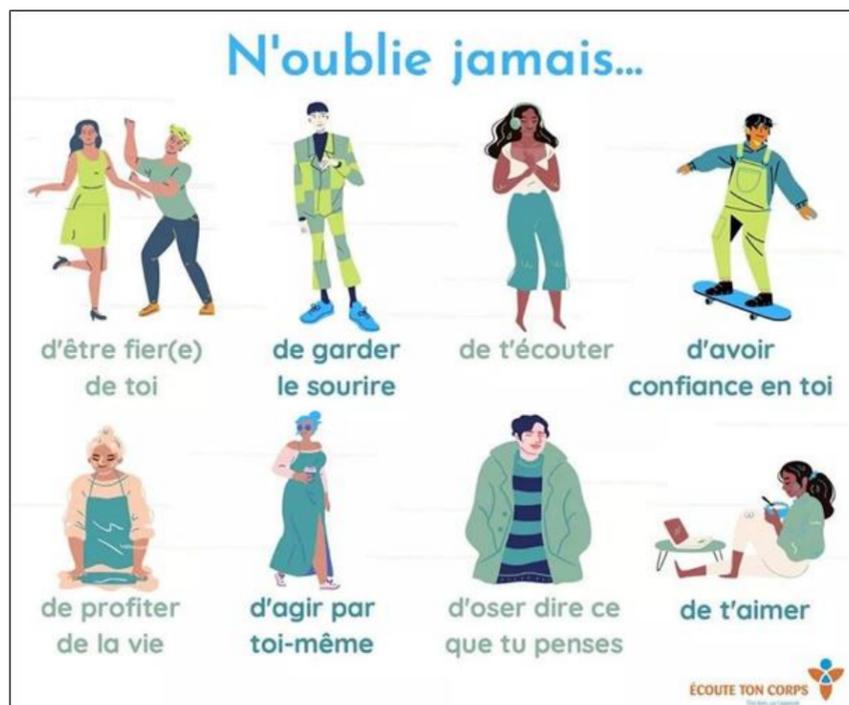
Bisexuelles : Personnes qui peuvent aimer les hommes et les femmes

Trans : Toutes les personnes ayant fait une transition ou en transition entre le sexe assigné à la naissance et le sexe opposé.
* Lorsque l'on parle d'une personne trans, il faut utiliser le genre demandé par la personne et ajouter 'trans' comme un adjectif. Ex : Une femme ayant fait une transition pour être un homme est un HOMME trans. Au même titre qu'un homme ayant transitionné pour être une femme est une FEMME trans.

Queer : Terme parapluie pour décrire une orientation sexuelle autre qu'hétérosexuelle ou une identité de genre autre que cis (personne s'identifiant à son genre assigné à la naissance). Par exemple, une personne ne souhaitant pas avoir d'étiquette mais souhaitant souligner son appartenance à la communauté peut utiliser 'queer'.

+ : Afin de reconnaître les différentes orientations et identités de genre qui sont en constante évolution, nous ajoutons un + à l'acronyme. D'ailleurs, il est tout à fait normal de ne pas connaître tous les termes par cœur.

En cas de doute sur un terme, se référer à la personne qui l'utilise est une excellente solution !

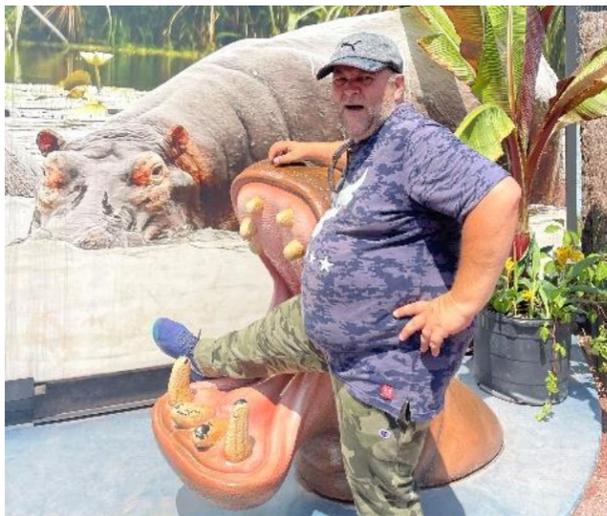


VOTRE JOURNAL, VOTRE COOP !

Une aventure au cœur de la faune sauvage



Au mois de juillet, les locataires de la coopérative ont eu la chance de se rendre au Zoo de Granby pour profiter d'une journée ensoleillée remplie de découvertes et d'émotions fortes. Dès l'entrée dans le parc, nous avons été accueillis par le spectacle fascinant des animaux de l'Afrique. Nous avons même entendu dire que les flamant roses auraient cette couleur parce qu'ils mangent des crevettes... Y croyez-vous?



Le zoo offrait également des spectacles interactifs mettant en vedette des animaux incroyables. D'ailleurs, nous avons pu toucher un joli serpent, les locataires étaient émerveillés! Aussi, un locataire a quasiment perdu sa jambe lors d'un face à face avec un hippopotame, heureusement, nous avons réussi à lui refiler un sous-marin à la place.

Pour tous ceux qui ont eu la chance de la vivre, cette journée au zoo restera gravée, ravivant la passion pour la préservation de notre précieuse planète. Merci pour votre participation !



VOTRE JOURNAL, VOTRE COOP !

Activités à faire à Sherbrooke!**Bouffe ton Centro 5 AOÛT**

Des fins palais venus des quatre coins du Québec envahissent le centre-ville de Sherbrooke pour se délecter d'une multitude de bouchées préparées par les chefs d'ici. Bouffe ton Centro, c'est la démocratisation de la gastronomie. Entre deux bouchées, les visiteurs ont également l'opportunité de magasiner dans les boutiques et de se divertir grâce aux nombreuses activités d'animation proposée parmi une programmation rythmée et diversifiée.

Pour plus d'informations :
Centre-ville de Sherbrooke
1 rue Wellington

Festival des traditions du monde de Sherbrooke 9 AU 13 AOÛT

Une programmation artistique riche et vibrante pour un voyage en rythmes, en saveurs et en couleurs à travers les continents ! Durant 5 jours, c'est plus de 500 artistes qui se donnent rendez-vous à Sherbrooke pour vous offrir 150 spectacles de musique et de danse, ainsi qu'une diversité d'ateliers sur 9 scènes, intérieures et extérieures. Concepts uniques, ses incontournables pavillons thématiques vous feront vivre une réelle immersion au cœur des cultures. La Place de la famille attend petits et grands pour s'amuser et faire des découvertes mémorables. Les festivalières et festivaliers pourront poursuivre leur voyage avec les spécialités internationales de la quinzaine de restaurants, les produits de la cinquantaine d'exposants et artisans et les activités de dégustation.

Plus d'informations :
Parc Quintal
1671, chemin Duplessis
Sherbrooke
819-821-7433
festival@ftms.ca

Nouveauté au marché de la Gare !


La Boîte mobile fait sa tournée

PARTAGEZ-NOUS VOS ÉMOTIONS, VOS SENTIMENTS, VOS RÉFLEXIONS Anonymement ou pas !

Cette Boîte à Poésie est un espace d'écoute et de partage, SÉCURITAIRE ET SANS JUGEMENT. Elle appartient à toutes et tous. Elle est tienne si tu veux. Tu peux y lire et découvrir les états d'âme d'auteurEs, de psychologues et de personnalités publiques. Mais elle sert aussi à recueillir tes émotions et tes sentiments du jour, du mois, de l'année. Tu as besoin de partager ton bonheur, de confier ta tristesse, de crier ta colère ?

Vas-y! Prends un crayon et un papier et exprime-toi!

Rappelle-toi,
la poésie sous toutes ses formes n'appartient à personne. Si elle t'a fait du bien, ne la garde pas juste pour toi. Prends-la en photo et laisse la. Elle pourra faire du bien à quelqu'un d'autre.

partage avec nous tes états d'âmes.

Les mots que vous déposerez dans cette Boîte à Poésie sont publics et pourraient être lus, partagés, diffusés généreusement pour adoucir les solitudes et embraser les solidarités.



Ce doux mois d'août!
www.very-utile.com

Historique :

Le mois d'août est le huitième mois du calendrier grégorien et julien. Son nom vient du latin Augustus, nom donné en l'honneur de l'empereur romain Auguste en 8 av. J.C.. Pour la petite histoire, Auguste ajouta un jour au mois d'août pour avoir autant de jours dans le mois qui porte son nom que dans celui au nom de Jules César (juillet). Avant lui, dans l'ancien calendrier romain, août était le sixième mois de l'année et portait le nom de sextilis (de sextus, sixième).

Célébration d'août :

Le mois d'août est, en France, considéré comme le second mois des congés scolaires annuels dans la saison estivale. Pendant ce mois, le calendrier nous propose le jour de l'assomption. Ce jour est férié et permet de profiter de quelques instants de soleil supplémentaires pour les non-vacanciers. Le mois d'août est également marqué par de nombreuses fêtes et célébrations à travers le monde. Par exemple, le 15 août est un jour férié catholique qui célèbre l'Assomption de la Vierge Marie. Aux États-Unis, le premier lundi du mois d'août est le jour férié du Labour Day, qui célèbre les contributions des travailleurs au développement économique et social du pays. En Inde, le 15 août est le jour de l'Indépendance, qui commémore la fin de la domination coloniale britannique et la naissance de la nation indienne.

Anecdote :

Le mois d'août a donné son nom à l'aoûtat, une larve d'acarien provoquant des démangeaisons et allergies à cette période, ou en fonction des régions, à des moustiques, libellules et autres insectes volants qui pullulent en fin de mois.

Et vous, que préférez-vous de ce doux mois d'août?

VOTRE JOURNAL, VOTRE COOP !

Jeux du mois

THÈME : ROMAN POLICIER / 8 LETTRES

- | | | | | | |
|---|---|---|--|---|---|
| A
AMBIANCE
ACCUSÉ
AFFAIRE
AGRESSION
ALIBI
ANALYSE
ARME
ASSASSIN
C
CADAVRE
CHAPITRE
CHRONOLOGIE
COMMISSAIRE | C
COMPLICE
CORPS
COUTEAU
CRIME
D
DÉDUCTION
DÉLIT
DÉTAIL
DÉTECTIVE
DISPARITION
E
EFFRACTION
EMPREINTES | É
ÉNIGME
ENLÈVEMENT
ENQUÊTE
ÉVÉNEMENT
F
FLAIR
FOUILLE
H
HISTOIRE
HYPOTHÈSE
I
INDICE
INSPECTEUR | I
INTERROGATOIRE
INTRIGUE
L
LIEU
LIVRE
LOGIQUE
M
MÉTHODE
MEURTRE
MOBILE
MORT
MYSTÈRE
O
OTAGE | P
PERSONNAGE
PEUR
PIÈGE
PISTOLET
POISON
PREUVE
PRISON
R
RANÇON
RAPT
RECHERCHES | S
SANG
SCÈNE
SOLUTION
SOUPÇONS
SQUELETTE
SUSPECT
T
TÉMOIN
TRACES |
|---|---|---|--|---|---|

D	E	T	A	I	L	U	A	E	C	E	R	E	T	S	Y	M	I	E	A
N	O	S	I	O	P	S	E	L	R	O	F	L	A	I	R	N	D	G	E
T	R	A	C	E	S	N	N	I	I	T	M	E	C	E	T	O	R	C	T
E	T	E	U	Q	N	E	O	O	L	B	R	M	V	R	H	E	I	C	E
P	I	S	T	O	L	E	T	S	C	T	I	U	I	T	S	L	E	N	R
E	C	O	U	T	E	A	U	E	I	P	E	G	E	S	P	P	A	O	V
R	O	S	L	I	V	R	E	P	V	R	U	M	I	M	S	N	N	I	A
I	I	P	N	U	I	P	A	I	P	E	P	O	O	U	A	A	O	T	D
O	N	R	O	A	T	H	F	S	G	H	N	C	S	L	T	C	I	I	A
T	S	O	I	R	C	E	F	T	Q	O	I	E	Y	E	R	C	T	R	C
A	P	C	T	M	E	L	A	P	E	U	L	S	M	A	O	U	C	A	E
G	E	L	C	E	T	I	A	I	C	E	O	T	E	M	S	A	P	S	
O	C	O	U	G	E	B	R	R	R	E	I	L	N	O	N	E	R	S	O
R	T	G	D	N	D	O	E	U	M	N	G	D	E	O	I	T	F	I	L
R	E	I	E	A	B	M	E	G	A	T	O	E	N	T	R	R	F	D	U
E	U	Q	D	S	I	P	I	N	O	C	N	A	R	I	T	H	E	E	T
T	R	U	C	R	E	N	L	E	V	E	M	E	N	T	L	E	C	L	I
N	R	E	C	H	E	R	C	H	E	S	E	H	T	O	P	Y	H	I	O
I	N	N	I	S	S	A	S	S	A	E	F	O	U	I	L	L	E	T	N
E	M	P	R	E	I	N	T	E	S	E	G	A	N	N	O	S	R	E	P

Félicitations au gagnant du mois de juillet : *Martin Roy Petit*

Qu'est-ce qui n'est pas un steak ?



Une pastèque

Que dit Frodon devant sa maison ?

C'est là que j'hobbit...

5	2		6				7	1
7	6		1		9	3		
		3			4			8
6						7	3	
9			5		3			4
	1	7						9
8			2			5		
		6	8		5		1	7
4	5				7		8	6

