

VOTRE JOURNAL, VOTRE COOP !

COOP TIMES

Votre journal, votre coop !



RECETTE DU MOIS



CALENDRIER DU MOIS



SECTION JEUX

SEPTEMBRE



10 ans

De retour au Camps Dominique Savio

Les 5 et 6 septembre vient profiter du chalet au Camps Dominique Savio. Pour une deuxième année, La coop séjournera au Camping avec vous.

VIENS FÊTER LESS 10ANS DE LA COOP AVEC NOUS!

Ce sera également le moment de célébrer; les intervenants organiseront sur le site une fête pour souligner les 10 ans de la Coopérative

AU THÈME DU CARNAVAL : Food Truck et surprises sont à l'ordre du jour.

Quand : départ le 5 septembre à 10h am et retour le 6 septembre vers 20h.

Tu peux choisir de dormir dans le chalet, ou simplement passer une journée avec nous. Kayak, canot, jeux de société, terrain de Volley-Ball et feu de camps sont à disposition. Tout pour s'amuser.

Cout : 10\$ pour une journée / 20\$ pour les deux journées.

Les locataires doivent apporter leurs effets personnels tels que maillot de bain, serviette, gougounes, vêtements de rechange et vêtement chauds, oreillers et couvertures. À ajouter à vos bagages votre plus grand sourire! :D

La Coop est responsable de fournir les repas et les jeux pour le séjour.

Présentation Laurie Gilbert
Stagiaire à la Coop

VOTRE JOURNAL, VOTRE COOP !

CALENDRIER

SEPTEMBRE

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
					1 Loyer	2
3	4 Fête du travail Intervenants en congé	5 Camping Dominique Savio 10 :00	6 Retour du camping 20 :00	7	8	9
10	11	12	13 Cueillette de pommes	14	15 Marche et crème glacée/chocolat chaud	16
17	18	19 Glanage	20	21	22 Flambée des couleurs Mont Orford	23
24	25 Distribution de la recette du mois	26	27	28	29 Loyer	30

Recette du mois :

Pita aux saucisses



Invitation

Lancement biographie et documentaire Benoit Paré

Message à vous, chers membres locataires,

Je vous invite au lancement de mon livre « De l'enfer à la sagesse » et par le fait même à la sortie du documentaire « La voix de l'itinérance » le 5 septembre au 172 Hélène C. Poirier (L'Action Plus de Sherbrooke) entre 18h30 à 20h.

Il y aura une période de questions par la suite.

Vous êtes les bienvenus.

Merci à vous et au plaisir de vous voir!

Benoit Paré.



VOTRE JOURNAL, VOTRE COOP !

Comment maintenir une bonne organisation quotidienne**1. La discipline**

Ne laissez pas de place à la réflexion, surtout si ce que vous vous apprêtez à faire ne vous plaît guère. Passez à l'action directement.

2. La règle des deux minutes

C'est un indispensable de l'organisation et elle se doit d'être intégrée à votre quotidien. Les tâches qui prennent moins de deux minutes doivent être réalisées sur-le-champ.

3. La liste de tâches

Cela permet de définir ce que vous devez faire, et ce sur le plan mensuel, hebdomadaire ou journalier.

4. La déconnexion

Se déconnecter permet de mieux organiser sa vie, d'être plus efficace et d'améliorer son organisation du quotidien. Gérer notre temps requiert du repos, du calme et de la sérénité. Ne négligez pas les temps de pause, les breaks et les journées improductives. Au contraire... libérez votre esprit !

5. La méthode Pomodoro

Cette méthode permet de découper certaines tâches en plusieurs minutes (entre 15 minutes et 45 minutes) afin de se concentrer sur une seule tâche à la fois).

6. La préparation

Le fait de préparer la veille pour le lendemain permet de gagner en efficacité. Qu'il s'agisse de se montrer organisé pour être prêt à faire du sport le lendemain ou de préparer un dossier avant de s'y attaquer... le fait d'anticiper permet non seulement de gagner du temps, mais aussi d'encourager le passage à l'action !

7. Le tri

Faites le tri, jetez et supprimez ce qui n'est plus d'utilité, donnez ce dont vous ne voulez plus et stockez ce que vous souhaitez garder.

8. La routine

Le fait de procéder au rangement de son intérieur chaque matin, le fait de faire la vaisselle chaque midi, le fait de s'occuper des tâches ménagères chaque dimanche sont autant d'exemples de routines qui, intégrées au quotidien, favorisent l'organisation.

9. Chaque objet à sa place

Le fait de réfléchir à l'emplacement idéal d'un objet permet de le ranger au bon endroit et de ne pas avoir à le chercher partout, mais surtout de cesser de le changer d'endroit en raison de votre indécision.

PLANNING DU NETTOYAGE DE LA MAISON




<p style="text-align: center;">Les tâches à faire tous les jours</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Faire les lits <input type="checkbox"/> Faire la vaisselle <input type="checkbox"/> Sortir les poubelles <input type="checkbox"/> Nettoyer le plan de travail de la cuisine et l'évier <input type="checkbox"/> Aérer pendant 10 minutes 	<p style="text-align: center;">Les tâches à faire 1 fois par semaine</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Changer les draps <input type="checkbox"/> Nettoyer la salle de bain et les sanitaires <input type="checkbox"/> Changer les serviettes de bain <input type="checkbox"/> Nettoyer par terre <input type="checkbox"/> Dépoussiérer <input type="checkbox"/> Laver le linge <input type="checkbox"/> Repasser <input type="checkbox"/> Ranger ce qui traîne
<p style="text-align: center;">Les tâches à faire 1 fois par mois</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Dégivrer le congélateur et nettoyer le réfrigérateur <input type="checkbox"/> Nettoyer sous les meubles <input type="checkbox"/> Nettoyer les vitres 	<p style="text-align: center;">Les tâches à faire tous les six mois</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Nettoyer les rangements de la cuisine <input type="checkbox"/> Retourner les matelas 
<p>Les tâches ménagères à faire une fois par an</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Sortir le linge non utilisé depuis un an et l'aérer pendant toute une journée de préférence au soleil <input type="checkbox"/> Laver les couettes et les oreillers <input type="checkbox"/> Faire le tri dans les vêtements et objets inutiles 	

VOTRE JOURNAL, VOTRE COOP !

Une oeuvre signée Charlie:

Traduction française de: *The Final Speech from The Great Dictator*, interprété par Charlie Chaplin



Je suis désolé, mais je ne veux pas être empereur, ce n'est pas mon affaire. Je ne veux ni conquérir, ni diriger personne. Je voudrais aider tout le monde dans la mesure du possible, juifs, chrétiens, païens, blancs et noirs. Nous voudrions tous nous aider, les êtres humains sont ainsi. Nous voulons donner le bonheur à notre prochain, pas le malheur. Nous ne voulons ni haïr ni humilier personne. Dans ce monde, chacun de nous a sa place et notre terre est bien assez riche pour nourrir tout le monde. Nous pourrions tous avoir une belle vie libre mais nous avons perdu le chemin.

L'avidité a empoisonné l'esprit des hommes, a barricadé le monde avec la haine, nous a fait sombrer dans la misère et les effusions de sang. Nous avons développé la vitesse pour finir enfermés. Les machines qui nous apportent l'abondance nous laissent néanmoins insatisfaits. Notre savoir nous a rendu cyniques, notre intelligence inhumaine. Nous pensons beaucoup trop et ne ressentons pas assez. Étant trop mécanisés, nous manquons d'humanité. Étant trop cultivés, nous manquons de tendresse et de gentillesse. Sans ces qualités, la vie n'est plus que violence et tout est perdu. Les avions, la radio nous ont rapprochés les uns des autres, ces inventions ne trouveront leur vrai sens que dans la bonté de l'être humain, que dans la fraternité, l'amitié et l'unité de tous les hommes.

En ce moment même, ma voix atteint des millions de gens à travers le monde, des millions d'hommes, de femmes, d'enfants désespérés, victimes d'un système qui torture les faibles et emprisonne des innocents.

Je dis à tous ceux qui m'entendent : Ne désespérez pas ! Le malheur qui est sur nous n'est que le produit éphémère de l'avidité, de l'amertume de ceux qui ont peur des progrès qu'accomplit l'Humanité. Mais la haine finira par disparaître et les dictateurs mourront, et le pouvoir qu'ils avaient pris aux peuples va retourner aux peuples. Et tant que les hommes mourront, la liberté ne pourra périr. Soldats, ne vous donnez pas à ces brutes, ceux qui vous méprisent et font de vous des esclaves, enrégimentent votre vie et vous disent ce qu'il faut faire, penser et ressentir, qui vous dirigent, vous manœuvrent, se servent de vous comme chair à canons et vous traitent comme du bétail. Ne donnez pas votre vie à ces êtres inhumains, ces hommes-machines avec des cerveaux-machines et des cœurs-machines. Vous n'êtes pas des machines ! Vous n'êtes pas des esclaves ! Vous êtes des hommes, des hommes avec tout l'amour du monde dans le cœur. Vous n'avez pas de haine, seuls ceux qui manquent d'amour et les inhumains haïssent. Soldats ! ne vous battez pas pour l'esclavage, mais pour la liberté !

Il est écrit dans l'Évangile selon Saint Luc « Le Royaume de Dieu est au dedans de l'homme », pas dans un seul homme ni dans un groupe, mais dans tous les hommes, en vous, vous le peuple qui avez le pouvoir : le pouvoir de créer les machines, le pouvoir de créer le bonheur. Vous, le peuple, en avez le pouvoir : le pouvoir de rendre la vie belle et libre, le pouvoir de faire de cette vie une merveilleuse aventure. Alors au nom même de la Démocratie, utilisons ce pouvoir. Il faut nous unir, il faut nous battre pour un monde nouveau, décent et humain qui donnera à chacun l'occasion de travailler, qui apportera un avenir à la jeunesse et à la vieillesse la sécurité. Ces brutes vous ont promis toutes ces choses pour que vous leur donniez le pouvoir - ils mentent. Ils ne tiennent pas leurs promesses - jamais ils ne le feront. Les dictateurs s'affranchissent en prenant le pouvoir mais réduisent en esclavage le peuple. Alors, battons-nous pour accomplir cette promesse ! Il faut nous battre pour libérer le monde, pour abolir les frontières et les barrières raciales, pour en finir avec l'avidité, la haine et l'intolérance. Il faut nous battre pour construire un monde de raison, un monde où la science et le progrès mèneront vers le bonheur de tous. Soldats, au nom de la Démocratie, unissons-nous !

Hannah, est-ce que tu m'entends ? Où que tu sois, lève les yeux ! Lève les yeux, Hannah ! Les nuages se dissipent ! Le soleil perce ! Nous émergeons des ténèbres pour trouver la lumière ! Nous pénétrons dans un monde nouveau, un monde meilleur, où les hommes domineront leur cupidité, leur haine et leur brutalité. Lève les yeux, Hannah ! L'âme de l'homme a reçu des ailes et enfin elle commence à voler. Elle vole vers l'arc-en-ciel, vers la lumière de l'espoir. Lève les yeux, Hannah ! Lève les yeux !



VOTRE JOURNAL, VOTRE COOP !

L'automne dans le ciel

Le mois de septembre amène le doux début de l'automne. Dans le ciel, un phénomène revient tous les ans autour du 21 septembre; l'équinoxe d'automne.

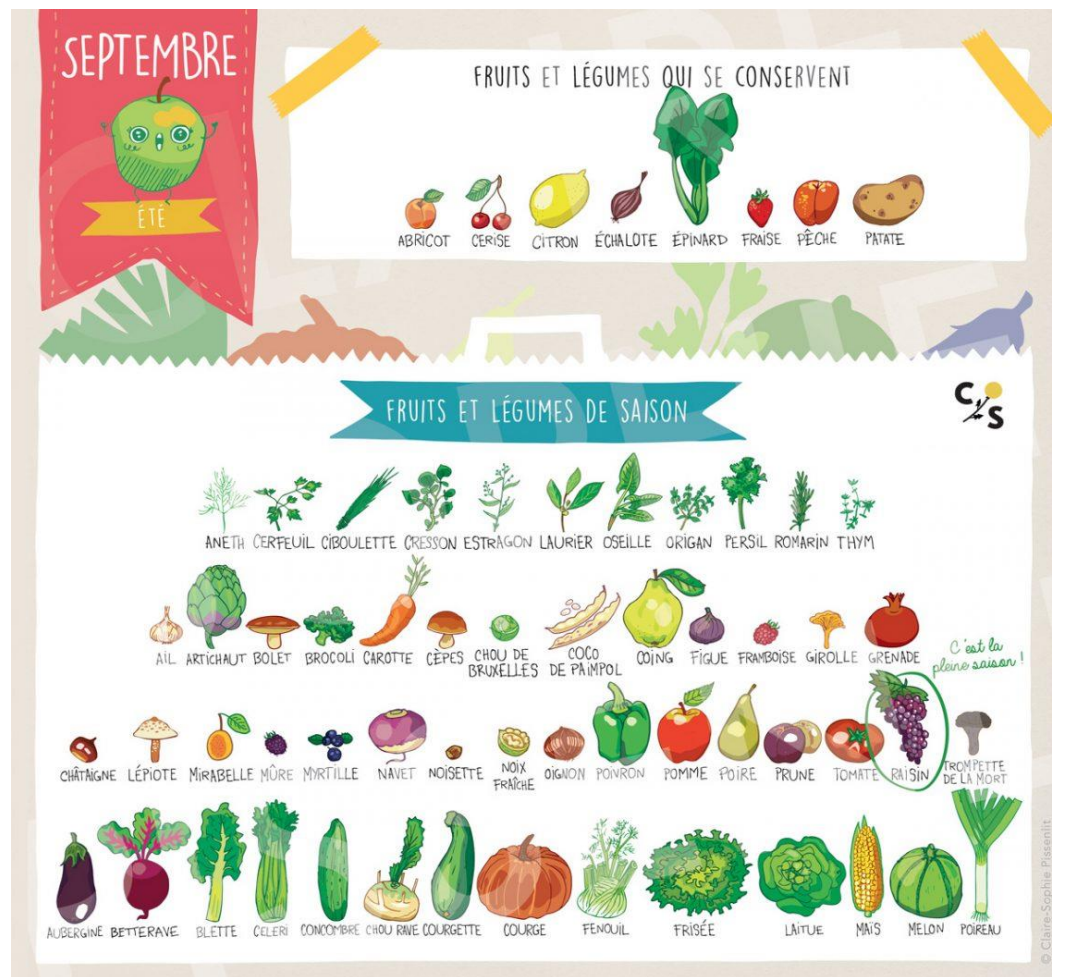
Qu'est-ce que c'est?

Par la position de la terre par rapport au soleil, les journées tendent à être plus courtes jusqu'au solstice d'hiver. Pourquoi? L'inclinaison de la Terre fait en sorte que l'hémisphère nord se présente de manière indirecte aux rayons du soleil. Ce phénomène permet de profiter de couchers de plus colorés dû à cette inclinaison. Ainsi, les rayons lumineux favorisent la diffraction (quand une onde comme la lumière rencontre un objet ou passe par une ouverture, dans ce cas-ci, les nuages.) et donne donc une couleur chaleureuse au ciel.

Légumes à cueillir l'automne

La saison des récoltes tire à sa fin. En septembre, quelques fruits et légumes sont encore prêts à être cueillis.

Voici un inventaire de ce qu'on peut encore récolter :



Ces aliments sont parfaits pour concocter des potages, de la ratatouille, de muffins.

Quelle est TA recette réconfort d'automne?



VOTRE JOURNAL, VOTRE COOP !

Jeux du mois

GENTILÉ

Connais-tu le nom de tes voisins?
Comment se nomment les gens qui habitent ces villes estriennes ?

Sainte-Edwige _____

Saint-Venant-dePaquette _____

East-Angus _____

North Hatley _____


La Patrie _____

Sainte-Catherine de Hatley _____

Ayer's Cliff _____


Félicitations au gagnant du mois d'août :













U	A	E	M	A	H	C	N	O	S	I	B	I	DROMADAIRE	ALPAGA
V	B	U	R	S	I	O	M	A	H	C	N	P	BOUQUETIN	BOEUF
F	U	E	O	B	E	E	I	N	E	E	I	A	ANTILOPE	BISON
N	G	A	Z	E	L	L	E	O	N	P	T	K	CHAMEAU	BICHE
O	A	F	R	E	C	L	C	A	G	O	E	O	GAZELLE	RENNE
T	M	L	E	H	C	I	B	F	O	L	U	E	MOUFLON	OKAPI
U	A	H	E	L	F	F	U	B	G	I	Q	N	VIGOGNE	ELAN
O	L	V	E	F	A	R	I	G	I	T	U	N	CHAMOIS	ZEBU
M	R	N	O	L	F	U	O	M	V	N	O	E	AUROCHS	LAMA
E	R	I	A	D	A	M	O	R	D	A	B	R	CHEVRE	CERF
S	H	C	O	R	U	A	A	G	A	P	L	A	MOUTON	FAON
													GIRAFE	
													BUFFLE	



Je suis quelque chose qui t'appartient mais que les gens utilisent plus que toi, qui suis-je ?

???



 +
  +
  = 30
 +
  +
  = 20
 +
  +
  = 9
 +
  x
  = ?

La maman de quelqu'un a 4 enfants.
Leurs noms sont Nord, Ouest et Est.
Quel est le nom du quatrième enfant.



Quelle est la partie préférée d'un astronaute sur un clavier?
L'espace.

Tu veux entendre une blague de construction?
Laisse faire... je travaille toujours dessus.

Jeu Gentilé : Edwigiens et Edwigiennes, Paquettevilliens et Paquettevilliennes, Angusiens et Angussiennes, North Hatleyens, Lapartiens et Lapartiennois, Catherinois et Catherinoises, Ayer's Cliffois et Ayer's Cliffoises