

VOTRE JOURNAL, VOTRE COOP !

COOP TIMES

Votre journal, votre coop !

N'oubliez pas de nous faire parvenir vos textes/articles!
Partagez-nous également les sujets sur lesquels vous aimeriez lire!

Évènement organisé par le CALACS :
Lumière sur l'exploitation sexuelle

- ❖ 5 octobre, 13h30
- ❖ Café 440 (140 rue Wellington S)
- ❖ Exposition d'œuvres et témoignages

OCTOBRE



Il y a 10 ans, le premier bloc de logement de la Coop l'Autre-Toit a accueilli ses premiers locataires. Afin de souligner l'évènement, la Coop ainsi que des locataires se sont rendus au Camp Dominic Savio, le 5 et 6 septembre dernier. Le chalet étant situé en face du lac, les personnes qui le souhaitent ont pu profiter du soleil en faisant du kayak et de la baignade. Ils ont également relaxé en jouant à des jeux de société et en discutant au bord du feu le soir. La Coop a aussi fait venir le *food truck* du centre André Pelletier (anciennement l'organisme corps, âme et esprit), afin que les locataires se régalent.

Dîner-spectacle en collaboration avec les cultures cœur

La Coop l'Autre-Toit s'associe avec les Cultures du cœur pour une deuxième édition! Cette année, le spectacle aura lieu le 11 novembre à la Chaudronnée lors d'un dîner gratuit. Ceux qui le souhaitent peuvent s'impliquer dans la cuisine de la nourriture, la préparation de la salle ou l'accueil! Bienvenue à tous!



Dû au manque de participation, il n'y aura pas de jeux ce mois-ci. Merci d'aviser la Coop si vous souhaitez que les jeux reviennent ☺

VOTRE JOURNAL, VOTRE COOP !

CALENDRIER

OCTOBRE

OCTOBRE 2023

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
1	2	3	4	5	6 Walmart	7
8	9 Mont Orford	10	11	12 Dîner et film	13	14
15	16	17 Citrouilles	18 Peinture et pancartes	19	20	21
22	23 Réunion activité	24	25	26 Muffins	27	28
29	30	31 Dîner comm.				

© BlankCalendarPages.com

6 oct : WalMart, départ de Richmond à 13h. Apportez vos sacs. (Inscription nécessaire)

9 oct : Nous irons à la **Flambée des couleurs au Mont Orford** au coût de 2\$. Possibilité de se rendre au sommet à pied ou en télécabine. (Inscription nécessaire)

12 oct : Dîner communautaire à Richmond et visionnement du film de Benoit Paré.

17 oct : Nous irons aux **citrouilles** à la ferme Stephan Perreault. Kiosques de produits locaux et fermette seront sur place. Départ de Richmond à 10h. 2\$. (Inscription nécessaire)



18 oct : Atelier de **peinture et créations de pancartes** pour la Nuit des sans-abris à 13h, au 406 rue Desfusilliers.

23 oct : Réunion pour les activités d'hiver à 13h, au 406 rue Desfusilliers. Décorer les boîtes à suggestion.



26 oct : Cuisine de **muffins** qui seront donnés au centre de jour Ma Cabane. L'activité aura lieu à 10h, au 1625 rue Desboisés (db2).

31 oct : Dîner communautaire d'Halloween au 1625 rue Desboisés (db2), à 10h30.

VOTRE JOURNAL, VOTRE COOP !

NOUVEAU

Futur projet
Nous avons besoins de votre avis!

La Caverne est de retour! La Coop veut **connaitre les produits qui vous intéressent** et auxquels nous n'avons pas pensé! De plus, nous avons **besoins de bénévoles** pour ouvrir la caverne! Les heures d'ouvertures seront adaptées selon les disponibilités de la personne.

Où ? Au 406 rue Des Fusilliers.

Comment? La caverne mettrait disponible de la nourriture non périssable et des produits d'hygiène à plus petits prix qu'au dépanneur ou dans les magasins.

Comment ça fonctionne? Un bénévole serait à la caverne une fois par semaine pendant quelques heures.

Produits sélectionnés pour le moment : Papier de toilette, essuie-tout, dentifrice, savon, pâtes, collations (barre tendre, noix et autres)

« À ma chère Sandy,
Qui a consacré 5 ans de sa vie,
Pour cheminer avec la coop L'Autre-Toit,
On ne pourrait pas s'en faire sans toi.

Du courage, de la force, dans l'action
Tu es parfaite dans ce poste de direction.
Ta compassion, ta compréhension, ton écoute,
Avec toi là, on est bien en route.

Tu persévères, tu fonces, tu te donnes,
Les résidents, nous en sommes conscients, ça résonne.
Ce poste n'est pas facile, cris, plaintes, craintes,
Tu le prends avec couleurs, sans feinte.

Nous sommes libres, chauffés, aidés.
L'Autre-Toit a su nous apporté
Une paix d'esprit qui est bien affermie.
Pour toutes ces années on te dit MERCI.

En plus, en ce mois extraordinaire
La coop l'Autre-Toit célèbre son 10e anniversaire.
Je pense que tous seraient d'accord et d'appui,
Qu'elle a eu grande partie de notre survie.

Merci pour ton travail bienveillant.
Avec l'Autre-Toit, on a trouvé notre refuge.
Tu es celle qui pousse de l'avant,
Pour nous garder loin du déluge.
MERCI SANDY

Moi, j'étais en enfer dans la rue, les hôtels et les refuges. Un jour, un travailleur de rue m'a mis sur la liste d'attente pour la Coop. Recevoir un logement, ça m'a permis de faire le traitement pour l'hépatite C. C'est avec l'aide des intervenants que j'ai pu rester sobre et le compléter. Sans un toit, cela n'aurait jamais été possible. Mon suivi psychosocial que la coop m'offre me motive d'essayer de rester sobre et le support que je reçois est formidable. Vous faites une excellente équipe. Sachez que je suis pleine de gratitude et parle pour la majorité, que nous nous trouvons fortunés d'être reçus dans ces beaux logements de l'Autre-Toit. »

- Anonyme

Un autre anniversaire à célébrer!

Sandy fête 5 ans au poste de
directrice à la tête de la Coop l'Autre-
Toit. Une personne habitant à la Coop a
acceptée de partager ce texte touchant.



VOTRE JOURNAL, VOTRE COOP !

Texte partagé par un locataire :

Mon enfant intérieur est ma flamme, il me
 réchauffe et me soigne
 Tempère mes états d'âmes et éclaire de lumière mes
 côtés sombres
 C'est le seul de mes amis qui empêche d'être la
 tempête dans ma tête
 C'est un vaccin contre la crainte, une main tendue
 avant la chute
 Un bel écrin pour tous mes doutes et de cesser de
 croire que c'est moi la brute

 Mes pensées sont simples et dans ma tête il y a deux
 voix
 Où je me répète toutes sortes de phrases parmi
 laquelle
 "Faudrait que je sorte" il faudrait que je sorte et
 sortir par la porte
 Il existe, paraît-il, un instant, un moment présent
 Qui oublie les blessures et fait de moi ce que je
 ressens
 Un véritable état second, une espèce de transe
 Qui apparaît mystérieusement et s'envole en silence
 Il allume une flamme, qui m'éclaire brièvement
 Cette flamme est la preuve, que la paix interne
 existe vraiment
 Qu'il est possible de combattre le mal par l'amour

C'est tout sauf une légende, j'espère juste toucher
 l'instant présent
 Les quelques secondes qui échappent à l'espace-
 temps
 Les moments rares et réels que la quiétude inonde
 Je n'oublie jamais de le faire, partager à tout le
 monde
 Je ressens comme une coupure, une blessure,
 comme un rêve.
 J'oublie les coups durs de la vie, comme une trêve
 C'est un phénomène puissant, qui arrête le temps
 Un souffle plus profond comme une seconde
 respiration

 Je vois et j'entends l'enfant devenir vivant
 Je touche du doigt l'instant qui m'enveloppe de sa
 puissance
 C'est sans cesse la renaissance de l'essence, même
 de mes cinq sens
 C'est le moment où je passe de l'autre côté des
 paysages
 Où je vois le soleil briller, par-dessus les nuages
 Il fait jour en pleine nuit et il fait nuit en plein
 jour

 Je profite de cet instant, il ne durera pas longtemps
 Mais je le verrai de plus en plus souvent.
 Peut-être que cet instant n'existe que dans mon
 esprit d'enfant
 Mais, mon Dieu, préserve cet être charmant.

Recette du mois : bol burrito

Riz avec bœuf haché, fromage, tomates, maïs et avocats



- Anonyme



VOTRE JOURNAL, VOTRE COOP !