

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!

La caverne ouvrira officiellement ses portes !

À partir du 13 novembre, elle sera ouverte le lundi matin à DF (10h à 12h) et le mardi après-midi à DB1 (14h à 16h)!

NOVEMBRE

Les lutins de Noël

Le projet des lutins de Noël de la Coopérative de Solidarité l'Autre-Toit est de retour pour clôturer cette année 2023 en beauté. Il consiste à trouver des personnes (lutins) qui souhaitent redonner généreusement à la communauté en offrant un cadeau de Noël afin que nos locataires reçoivent un présent pour ce moment magique de l'année.

Chaque lutin sera jumelé avec un membre-locataire. Celui-ci devra remettre à une intervenante une brève description de ses intérêts. Nous transmettrons cette description et le lutin aura ainsi toute la liberté d'offrir le présent qu'elle souhaite.

L'identité du lutin ne sera pas dévoilée. Les cadeaux vous seront remis aux locataires lors de l'activité spéciale de Noël organisée par la Coop.



Dîner-spectacle gratuit Artiste invitée : Marily Dorion

Quand : 11 novembre

Heure : 11h à 13h

Où : La Chaudronnée, 470 Bowen Sud



Que ce soit pour vous impliquer au dîner, écouter la musique ou manger un bon repas, on vous y attend !

Bienvenue à tous !

VOTRE JOURNAL, VOTRE COOP !

CALENDRIER

NOVEMBRE

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
29	30	31 Dîner comm. d'Halloween, DB2, 11h30	1 Paiement du loyer	2	3	4
5	6	7 Corvées et dîner pizza	8	9 Café techno, baobab, 10h à 12h	10	11 Dîner- spectacle, Chaudronnée, 11h
12	13 1 ^{ère} journée de la caverne, DF	14 1 ^{ère} journée de la caverne, DB1	15	16 Arcades, galeries 4 saisons, 13h30	17	18
19	20	21 Artisanat et couture, baobab, 13h30	22 Quilles, centre multi- loisir, 10h	23 Dîner comm., Richmond, 11h30	24	25
26	27	28 Artisanat et couture, baobab, 13h30	29 Film, DB2, 13h30	30 Café techno, baobab, 10h à 12h	1	2

détails des activités de la Coop

Paiement du loyer : Des intervenantes seront présentes à Richmond et à DB2.

Corvées et dîner pizza : Effectuer les corvées avant l'hiver, dès 9h-9h30. Pour ceux ayant participé, il y aura de la pizza à Richmond pour le dîner.

Quilles : 2\$ (à payer avant l'activité).

Arcades : 2\$ (à payer avant l'activité).

Film : Projection d'un film avec collations sucrées et salées.

détails des activités au café Baobab

Les activités ayant lieu au café Baobab (1551 rue Dunant) sont gratuites! Prenez note qu'il n'y aura pas une intervenante de la Coop à chaque activité, libre à vous d'y aller. Pour plus d'infos : 819-821-7162.

Artisanat et couture : Occasion d'apprendre à coudre, tricoter, faire du crochet, fabriquer des objets d'artisanat et plus. Matériel fourni. Tous les mardis à 13h30.

Café techno : Réparation d'objets du quotidien, aide pour l'utilisation d'un cellulaire, ordinateur ou autre. Plusieurs outils sont à disposition et une personne pour répondre à vos questions. Tous les jeudis de 10h à 12h.

VOTRE JOURNAL, VOTRE COOP !

Partagé par un locataire :

*Un couteau dans poitrine
Et un cœur sur chaque main
J'irai mourir sur la lune
Pour la voir chaque matin*

*Quand la Terre se lève
Et que moi je me couche
Un sourire sans ses lèvres
C'est l'amour dans sa bouche*

*C'est pas que j'aime pas les autres
J'ai juste besoin de partir
Je suis juste un astronaute
Incapable de lui dire*

*Je t'aime
De la lune je peux tout voir
Moi le jour et un le soir
Ce que personne n'a voulu croire
Qu'on puisse mourir pour une fille
Ben moi j'efface l'histoire
D'un tout petit coup d'aiguille*

*Si je mourrais de bonheur
Et que je couvrais mon cul
Je ne ferais plus jamais peur
À tous ceux qui n'aiment plus*

*Je suis un clown loin des autres
Si je suis seule c'est pas si pire
Je suis juste un cosmonaute
Qui l'aime à mourir*

*Si elle me cherche demain
Dites-lui qu'elle est trop belle
Je suis parti très très loin
Juste pour être avec elle.*

Pourquoi les lunettes coûtent-elles si cher ?

Le prix d'une paire de lunettes comprend les montures, les verres, le personnel, la publicité, la boutique, et plus encore. Dans le but d'offrir des lunettes plus abordables, Monsieur Lunettes se déplace dans plusieurs villes, dont à Sherbrooke. Chaque jeudi, Monsieur Lunettes se rend à la FADOQ au 2050 rue King ouest local 20, de 9h à 16h. Pour en savoir plus : monsieurlunettes.net ou 1 844-693-0852.



G-conomise

Un deuxième magasin G-conomise a ouvert ses portes à Sherbrooke. Il se trouve au 1455, rue Dunant. Le propriétaire a l'intention limiter la hausse de prix des aliments.



VOTRE JOURNAL, VOTRE COOP !

Bingo pour prendre soin de soi

COCHEZ CE QUE VOUS AVEZ FAITS DANS LES 5 DERNIERS JOURS

PRIS UNE DOUCHE	ME SUIS HABILLÉ	CONNECTÉER AVEC DES AMIS	EXPRIMÉ MES SENTIMENTS	ME SUIS FAIT DES COMPLIMENTS
MÉDITÉ	BIEN MANGÉ	ÉCOUTÉ MON CORPS OU MIS MES LIMITES	S'EST BIEN AMUSÉ	DEMANDÉ DE L'AIDE OU PARLER DE MES PROBLÈMES À QUELQU'UN
PRIS UNE PAUSE BIEN MÉRITÉE	BU UN VERRE D'EAU	<i>Gratuit</i>	FAIT UNE PAUSE DES RÉSEAUX SOCIAUX	PRIS SOIN DE MOI-MÊME
FAIT UN COMPLIMENT À QUELQU'UN	DORMI 8 HEURES	PRIS DES MESURES POUR FAIRE FACE AUX PENSÉES NÉGATIVES	FAIT UNE ACTIVITÉ QUI ME FAIT DU BIEN (DESSIN, CUISINE, SPORT, ETC.)	ABANDONNÉ UNE HABITUDE QUI N'EST PAS POUR MOI
FAIT DE LA LECTURE	PASSÉ DU TEMPS DANS LA NATURE	DÉSENCOMBRÉ MON ESPACE	ÉCRIT DANS MON JOURNAL	PRATIQUÉ L'AUTO-COMPASSION

UN BINGO OU PLUS: FÉLICITATIONS, C'EST BIEN DE S'ACCORDER DU TEMPS ET DE PRENDRE SOIN DE SOI.

SI VOUS N'AVEZ PAS DE BINGO: QUELLE ACTION POUVEZ-VOUS ENTREPRENDRE DANS LES PROCHAINS JOURS POUR PRENDRE SOIN DE VOUS?

Partagé par un locataire :

Écrasé sur ton divan, tu te laisses gruger par tes vieux remords. En pensant à la consommation qui t'a amené à tes déboires. Tout a commencé quand tu leur as demandé de partagé ce que tu croyais être un élixir de plaisir. Tu as bien trippé, mon vieux ! Pendant un instant, tu as oublié que tu étais malheureux. Mais maintenant, tu te rends compte que c'est plus la même histoire. Avant, tu étais vivant ! Maintenant, la vie est dure !

Maintenant, tu te sens mourir par en dedans. Comme un vieux vin périmé que tu t'es efforcé de goûter, même si ses grappes étaient asséchées. Tes lendemains de vieille te semblent tous pareils. Maintenant que tu reprends conscience, tu penses à ta fierté. Au lieu de te geler, tu commences à reprendre goût à la vie, même si ton sang est pourri. La vie n'est pas facile, mais au moins tu la vis.

Recette du mois

Croissant à la salade de thon et pommes

