COOP TIMES

Votre journal, votre coop !

L'équipe de la Coop de solidarité l'Autre-Toit vous souhaite une excellente nouvelle année 2024!

Nouvel intervenant à la Coop :

Je m'appelle Jessy et je viens de Thetford. Je suis intervenant depuis bientôt 10 ans. J'ai 8 ans d'expérience au Centre jeunesse. Je suis quelqu'un qui aime les sports et les voyages du style « bagpack ». Également, j'aime la musique. Au plaisir d'apprendre à vous connaître davantage ☺

Vous pourrez le rejoindre par téléphone au 873-662-5698 ☺

Salut chers membres locataires,

J'espère que vous allez bien dans ce temps des fêtes. Moi, j'ai pu voir ma nièce et mon neveu, qui sont les seuls du reste de ma famille. Sachez que je suis toujours là pour vous représenter au C.A. et n'hésitez surtout pas de me communiquer n'importe quelle question, inquiétude qui concerne sur la coop. Je suis app. 301 à Richmond et reste disponible. Je vous souhaite des belles fêtes et inclus une photo de mon animal de compagnie (j'aimerais bien avoir un chat mais je suis allergique!!!!). JOYEUSES FÊTES!

- Julie D.

Mon beta s'appelle Corey... Il est très vivace!!!!

CALENDRIER

JANVIER

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	1 Jour de l'an	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11 Après-midi de jeux de société, peinture et chocolat chaud à DB 2	12	13
14	15	16 Billard et quilles au centre multi-loisirs, 15h	17	18	19	20
21	22 Caverne à DF, 10h à 12h	23 Atelier avec Iris, Db2, 13h30. Caverne à DB1, 14h à 16h.	24 Dîner communautaire, Richmond	25	26	27
28	29 Caverne à DF, 10h à 12h	30 Caverne à DB1, 14h à 16h	31 Bibliothèque Eva-Sénécal, 13h30			

<u>Recette du mois de janvier</u>

Vol-au-vent aux poulet et légumes

Exemples de bonnes habitudes à prendre pour 2024

- Se bâtir une routine
- Boire un verre d'eau de plus chaque jour
- Sortir 15 minutes tous les jours
- Lire 15 minutes chaque jour
- Faire une activité qui nous fait du bien
- Dormir 7-8 heures par nuit

<u>Pensée du jour, partagée par Alain B.</u>

« On naît seul, on vit seul, on meurt seul. C'est seulement à travers l'amour et l'amitié que l'on peut se créer l'illusion momentanée que nous ne sommes pas seuls. » -Orson Welles

Comment tenir mes résolutions ?

- Choisir un objectif réaliste et précis qui tient compte de nos capacités.
- Étendre cet objectif dans le temps, afin d'y aller par petits pas.
- Être en équipe avec un voisin ou un ami pour se motiver vers un même but.
- Garder des traces de notre parcours vers notre objectif, en écrivant dans un journal ou en créant un *vision board*, par exemple.

Qu'est-ce qu'un *vision board* ?

Il s'agit d'un outil qui aide à transformer ses pensées négatives en pensées positives grâce à une visualisation quotidienne.

Pourquoi en faire un ?

- trouver de la motivation au quotidien,
- définir un objectif clair réalisable,
- se donner les moyens de l'atteindre,
- être conscient des obstacles à franchir,
- être fier de soi en visualisant le chemin parcouru.

Comment on le fait ?

Sur un mur, un carton, un tableau ou avec une téléphone cellulaire, on peut utiliser ;

- une description de tes objectifs et moyens,
- des photos prises de magazines ou sur Internet,
- des photos personnelles que tu aimes,
- du texte issu d'un livre ou de journaux,
- des citations qui t'inspirent,
- de petits objets,
- etc.

Bref, il s'agit d'utiliser sa créativité pour créer quelque chose de motivant, d'agréable à regarder et qui fait du sens pour soi!

Source : Grégory Coste, 2018, dans Appvizer.

Exemples :

INVITÉ SPÉCIAL : IRIS ESTRIE

IRIS Estrie sera présent à la salle communautaire du **1625 rue Des Boisés**, mardi le **23 janvier** à **13h30**.

Coop de Solidarité l'Autre-Toit **X** IRIS Estrie Prévention VIH · SIDA · ITSS

Au programme :

- **Atelier-discussion** sur la prévention des ITSS.
- Présence d'une infirmière pour effectuer des **tests de dépistage** gratuitement.
- Partage de ressources pertinentes à Sherbrooke.
- Distribution de matériel de prévention.

Le **23 janvier**, pense à ta **santé** et vient te faire **tester!**