

DESSINS



LE PETIT RACONTEUR



JUILLET

AOÛT

SEPTEMBRE

2025

Notre équipe

Marie Kombe : Directrice

Lucy : Intervenante en cheffe

Joanie : Intervenante

Yannick : Intervenant

Célénia : Intervenante



Horaire

Heure d'ouverture
9h00 à 16h00

Lundi au Vendredi

Pour rejoindre un
intervenant
disponible veuillez
choisir le poste 1

Nos bénévoles

Linda Thibeault

Diane Turgeon

Diane Fortin

Gaetan Jacques

Sarah Lemieux

Danielle Fortin

Michel Lemieux

Carmen Prevost

Emmanuelle Laroche

Yves Bruneau

Sophie Lareau

Éric Gendron

Nathalie Chicoine

Karine Paradis

Nancy Villeneuve

Guylaine Paquette

Michel Martel

Denis Lavoie

Armand Oveissi

Emilie Bergeron-Boyer

Yves Dupuis

Hugo Béland

Merci à nos précieux bénévoles

Activité à venir

- FRIPERIE MAISON
- CAMP D'ÉTÉ
- PISCINE

SUDOKU



5		1		4	2
	2	4			1
	1		4	5	
4		5	1		
	4		6	3	
6		3		1	4

		5		2	3
1	3		4		
6		3	2	5	
	5	4	3		
	2			4	1
5			6	3	2

Level : Facile

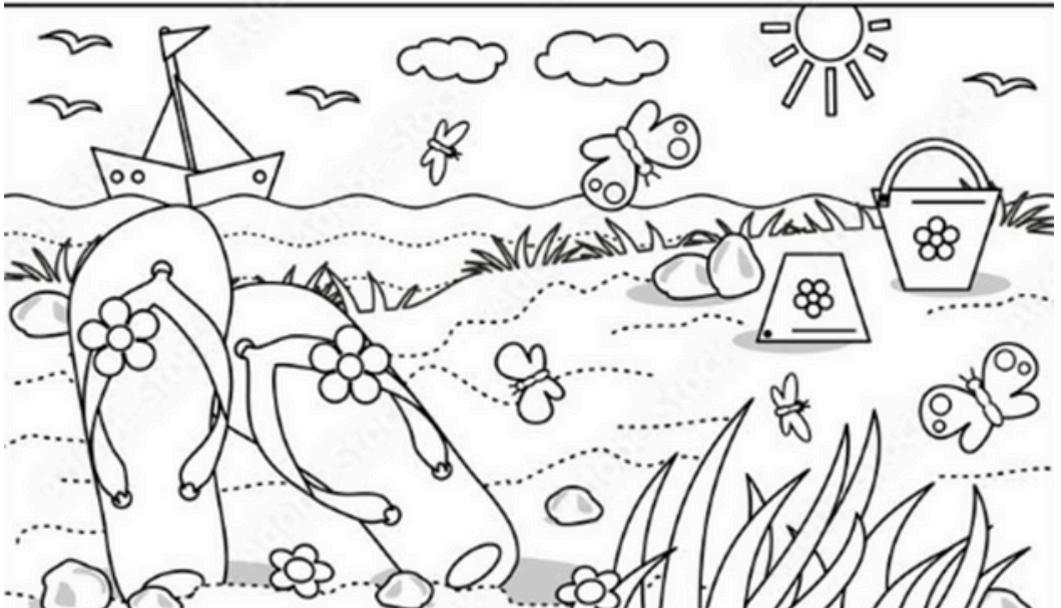
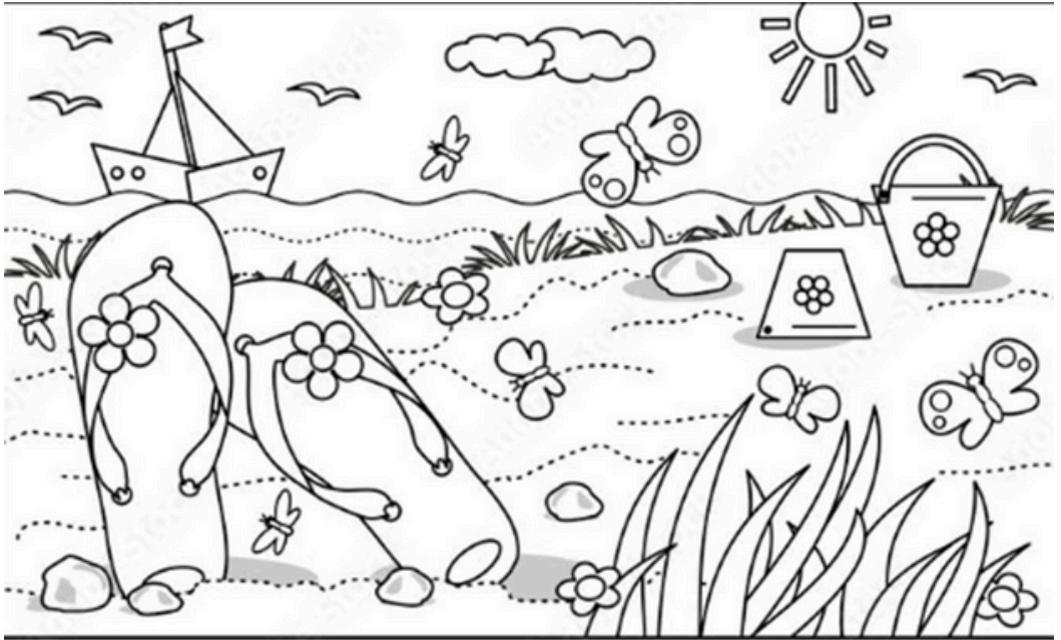
6	4			2	
2		1	4	3	
5	1	2	3		
4			2		5
		4		5	3
	6	5			2

4	5		2	3	
3		6			1
2		5			3
	4			2	5
6		2	5	1	
	1	4	3		



Objet Caché

8 NOMBRE DE DIFFÉRENCES





ANNONCES

- Le Soleil est enfin à nos portes! Place à la légèreté, à la chaleur et aux moments partagés sous un ciel bleu.

AU SECOND LIEU

RAPPEL :

- Prévoyez d'apporter une bouteille d'eau réutilisable avec vous, il annonce un été très humide. Attention au coup de chaleur!

NOUVEAUTÉ ÉTÉ 2025 À FIN SEPTEMBRE



- Place à la construction Au Second Lieu. Restez à l'affût la porte d'entrée risque de changer pour un temps. Venez voir les intervenants pour plus d'informations

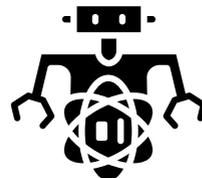


Célénia

Célénia s'occupe de la communication sur internet pour l'organisme. Cela veut dire qu'elle fait en sorte que ce que vous vivez ici, les activités, les moments importants, les réussites... soient partagés avec d'autres personnes, de manière respectueuse et positive. Voici ce qu'elle fait concrètement :

- 📷 Elle prend ou choisit des photos (avec l'accord des personnes), pour les publier sur les réseaux sociaux comme Facebook ou Instagram.
- 💻 Elle travaille à mettre les programmes sur ordinateur, c'est-à-dire à les rendre plus faciles à lire et à partager.
- Par exemple : un planning des activités ou une fiche d'atelier que vous pouvez consulter sur un écran.
- 💬 Elle fait en sorte que tout ce qui est publié soit clair, bienveillant et respectueux, pour que chacun se sente valorisé et en sécurité.

Son but, c'est que votre parole, vos actions et vos projets puissent exister aussi en ligne, pour que d'autres voient combien ce que vous faites est important.



Remerciement AGA



AU SECOND LIEU

Quel bonheur de vous avoir eus parmi nous pour notre Assemblée Générale Annuelle et pour célébrer en grand notre 35e anniversaire au Second Lieu !

Votre présence, votre écoute et vos échanges lors de l'AGA témoignent de votre engagement envers notre mission. C'est grâce à vous que notre communauté continue de grandir et de s'épanouir.

Merci d'avoir contribué à faire de cette journée un moment à la fois significatif et mémorable, rempli de sourires, de souvenirs et de belles énergies.



La boîte à question des intervenants

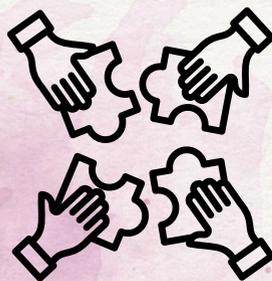
Nous vous présentons la boîte à question pour les intervenants. Tu as une question en tête pour un intervenant? C'est le moment !

Nous sommes prêt à répondre à vos questions.. ou presque.

Pour participer, vous pouvez écrire plusieurs questions et les déposer dans **la boîte à suggestions**.

Par la suite, nous allons sélectionner les meilleures questions et y répondre dans le prochain Petit raconteur.

Alors, curieux ?



Pour rejoindre les intervenants :

Rejoindre un intervenant disponible : Poste 1

Lucy : Poste 0

Joanie : Poste 3

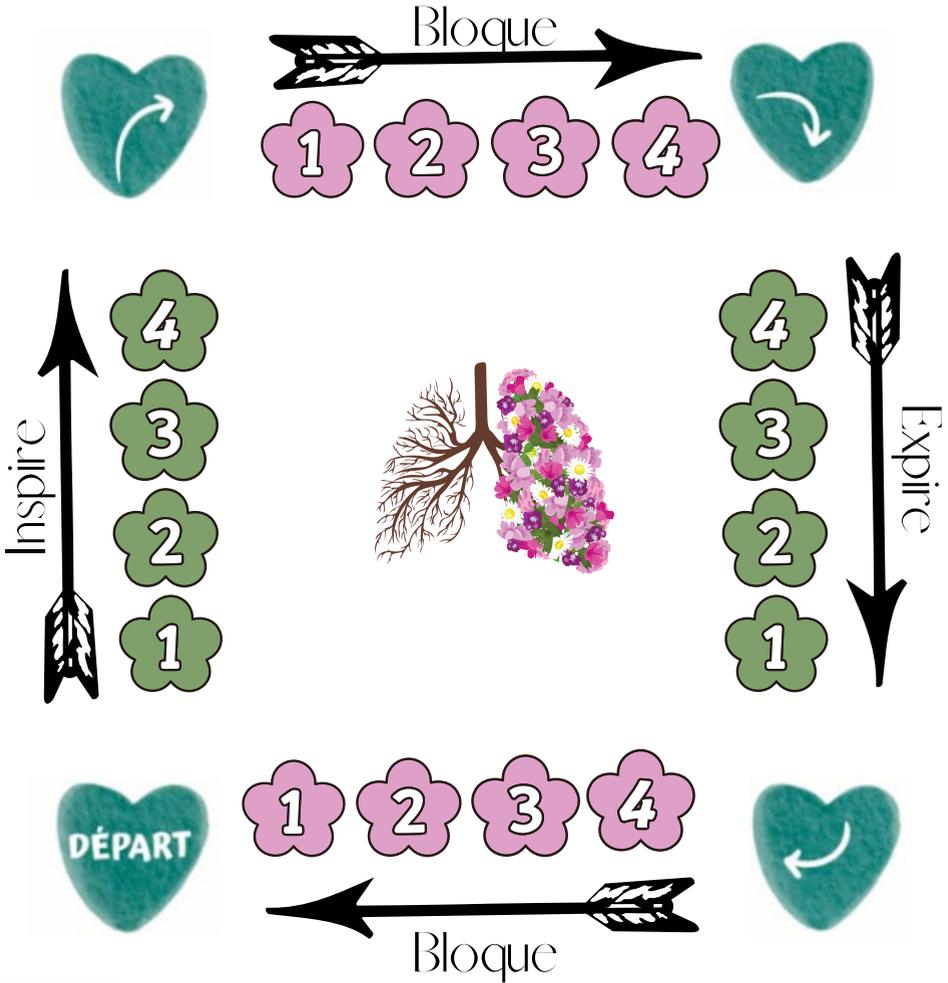
Inscription : Poste 2

Célénia : Poste 5

Yannick : Poste 4

Marie : Poste 6

Respiration en carré



L'importance du recyclage



Pour identifier ce qui va au recyclage, il faut se poser la question : est-ce un contenant, un emballage ou un imprimé ?

Maintenant, comment les reconnaître ?

Les contenants : ils sont faits de papier, carton, verre, plastique ou métal. Ils ont souvent un bouchon.

Ex : Bouteille de shampoing, bouteille d'huile, contenant à savon à lessive, contenant de yogurt, contenant de bouillon de poulet, etc.

Les emballages : Ils sont fait de papier, carton, verre, plastique ou métal. On les reconnaît, car ils servent généralement à transporter des produits

Ex : contenant à œufs, casseau de fruits, conserve, sac de papier, etc.

Les imprimés : Ce sont les papiers et les autres fibres sur lesquelles on retrouve parfois des textes, des motifs ou des images

Ex : Journaux, magazines, feuilles lignées ou quadrillés, enveloppe, etc.





PETIT RÉCAP DE NOS RÉCENTES ANIMATIONS

AU SECOND LIEU



MERCI DE VOTRE PRÉSENCE

Conférence information sur la santé mentale



Comprendre la santé mentale

- Qu'est-ce que la santé mentale : C'est un état de bien-être psychologique, émotionnel et social
- La santé mentale, est aussi importante que la santé physique
- Les problème de santé mentale peuvent affecter n'importe qui

Idées reçues et stigmatisation

- On ne peut pas sortir d'une dépression seulement en "pensée positive"

Compréhension et impacts

- Un trouble mental n'est pas toujours visible
- L'anxiété n'est pas toujours mauvaise pour la santé, celle-ci à ses bons cotés également

Prévention, soutien et amélioration

- Faire de l'exercice physique peut aider à améliorer sa santé mentale grâce à la libération d'endorphine.
- Ne pas prendre en compte les signes d'une détresse mentale peut aggraver et compliquer la guérison

Différence en déprime et dépression

La déprime est un état passager de tristesse que tout le monde peut ressentir.

La dépression est une maladie mentale plus profonde et durable

Les bienfaits de la marche sur la santé mentale

La marche est une activité physique simple et accessible qui procure de nombreux bienfaits pour la santé mentale. Marcher seulement 20 minutes par jour peut contribuer à réduire le stress, améliorer l'humeur, clarifier les pensées, stimuler la créativité, favoriser un meilleur sommeil et aider à gérer l'anxiété ainsi que les symptômes dépressifs.

Essayez de sortir prendre l'air, d'explorer de nouveaux endroits : un parc inconnu, un sentier paisible ou même un bord de l'eau. Prenez le temps de redécouvrir votre ville, votre quartier, avec un regard neuf. Portez attention à ce qui vous entoure : observez les couleurs des fleurs, leur taille, leur parfum. Y a-t-il des papillons, des oiseaux, des sons que vous n'aviez jamais remarqués ? Ces petits détails peuvent transformer une simple promenade en moment de reconnexion avec le monde.



Bénévolat



Comité alternative-bénévole

Les membres bénévoles en faisant partie son invité à venir donner du feedback, des suggestions sur le fonctionnement et les activités du Au Second Lieu. Tu as des idées que tu veux partager donne ton nom pour en faire partie ! La deuxième réunion du comité a eu lieu le 9 juin dernier.

Vote Prix Angèle-Brisson



1ère position

Bénévole engagé depuis plusieurs mois, cette personne se distingue par sa détermination, sa bonne humeur et son éthique de travail. Elle a accompli sa mission avec brio !

2e position

En 2e position, nous offrons nos plus grands remerciements à Danielle Fortin Pour son bénévolat.



3e position

En 3e position, nous offrons nos plus grands remerciements à Michel Martel pour son bénévolat.



Cueillette alimentaire

· Le centre d'action bénévole de Saint-Hubert est venu nous offrir des beignes et du café lors d'une période de bénévolat de la cueillette alimentaire. Nous développons notre partenariat avec CABSH.

Merci pour votre support !



Faire face à l'isolement

Définition :

- Faire face : signifie affronter une difficulté, ne pas fuir un problème, y répondre activement.
- Isolement : désigne l'état d'une personne qui est séparée ou éloignée des autres, volontairement ou involontairement. Que ce soit ; Socialement ou même émotionnellement.
- Faire face à l'isolement, c'est adopter des stratégies ou des attitudes pour ne pas se laisser submerger par la solitude, qu'elle soit choisie ou subie.

Faire face à l'isolement

Nous devrions faire face à l'isolement car il peut nuire gravement à notre bien-être mental, émotionnel et physique. L'isolement prolongé engendre souvent de la solitude, de l'anxiété, voire de la dépression. En maintenant des liens sociaux, en structurant nos journées et en prenant soin de nous, nous préservons notre équilibre, notre santé mentale et notre qualité de vie. Faire face à l'isolement, c'est refuser de s'enfermer et choisir de rester connecté à soi-même et aux autres.

TRUCS & ASTUCES

Faire face à l'isolement

1 - Maintenir un lien social

- Appelez régulièrement votre famille et/ou amis
- Prendre une marche avec un ami

2 - Structurer ses journées

- Créer une routine quotidienne
- Fixez de petits objectifs
- Planifiez des moments pour soi

3 - Bouger et prendre soins de soi

- Pratiquez une activité physique légère
- Maintiens une bonne hygiène de vie
- Sortir prendre l'air dehors

4 - Stimuler son esprit

- Lire
- Jouer à des jeux de réflexion (sudoku, mot croisé)
- Apprendre quelque chose de nouveau

5 - Prendre soins de sa santé mentale

- Méditation
- Tenir un journal intime pour s'exprimer
- Consultez des professionnels

Activité pour & par



Félicitations à Sarah Lemieux, pour l'animation de son activité de peinture Gesso. Elle nous a fait découvrir une manière créative de peindre, qui nous a permis d'ajouter de la texture à nos œuvres. Cela fut une belle découverte.



Semaine internationales bénévoles

Le 1^{er} mai dernier, dans le cadre de la semaine internationale du bénévolat, nous avons profité de l'occasion pour remercier chaleureusement nos bénévoles en les invitant à un souper en leur honneur. Nous avons eu bien du plaisir. Merci à tous nos bénévoles.



Activité pour & par



Félicitations à Émilie Bergeron-Boyer pour l'animation de son activité de création de savon artisanale. Créer son propre savon, cela est écoresponsable en plus d'être plaisant. Ce fut une belle activité.



RECETTE : POKE BOWL

Ingrédient :

- 1 oignon s/ail ou échalotes frits (en pot ou pas)
- 2 cuillères à soupe de sucre en poudre
- 50 ml de vinaigre de riz
- huile de sésame
- sauce aigre douce (piquante)
- sauce soja
- 2 pavés de saumon frais ou autre (remplaçable par du poulet ou thon)
- 300 g de riz
- 1 avocat, 1 concombre, 1 citron vert et 1 oignon rouge
- 1 cuillère de café de sel



Préparation

Étape 1

Laver et cuire le riz à sushi.

Étape 2

Dans une casserole, mettre le riz égoutté dans 330 ml d'eau sur feu à couvert. Lorsque que le riz boue, passer à feu doux puis laisser cuire 8 à 10 min de façon que l'eau soit complètement absorbée.

Étape 3

Laisser reposer à couvert hors du feu 10 min.

Étape 4

Préparer le mélange vinaigre, sel et sucre en mélangeant bien.

Étape 5

Préparation des légumes et du saumon. Peler le concombre une lanière sur deux, couper en tranche puis, dans un bol ajouter 1 à 2 cuillères à soupe de sauce aigre douce et une cuillère à café d'huile de sésame.

Étape 6

Répéter l'opération avec le mélange carotte, oignon rouge et avocat.

Étape 7

Faire mariner le saumon préalablement coupé en fines lanières dans 1 cuillère à café d'huile de sésame, le jus du citron.

Étape 8

Dressage. Disposer le riz dans le fond de chaque bol, mettre joliment les différents ingrédients dessus. Vous pourrez arroser le tous des diverses marinades. 10

JUILLET

Nancy Villeneuve	– 3 Juillet
Armand Oveissi	– 5 Juillet
Remy Desroches	– 11 Juillet
Arturo Véas	– 14 Juillet
Manon Painchaud	– 17 Juillet
Jean Brodeur	– 18 Juillet
Catherine Lamoureux	– 19 Juillet
Ginette Houle	– 21 Juillet
Marcel Pinel	– 22 Juillet
Eric Gendron	– 29 Juillet

FÊTE À VENIR



AOÛT

Gaetan Jacques	– 4 Août
Sarah Lemieux	– 4 Août
Miguel Enrique	– 10 Août
Ginette Bolduc	– 23 Août
Martin Grimard	– 30 Août



SEPTEMBRE

Johanne Deslauriers	– 6 Septembre
Po Ling Chiang	– 18 Septembre
Jean-Nicolas Labonté	– 21 Septembre
Mathieu Francis Lelièvre	– 27 Septembre

