

LE PETIT RACONTEUR



OCTOBRE

NOVEMBRE

DÉCEMBRE

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	Éric Gendron
Diane Turgeon	Nathalie Chicoine
Diane Fortin	Karine Paradis
Gaetan Jacques	Nancy Villeneuve
Sarah Lemieux	Guylaine Paquette
Danielle Fortin	Michel Martel
Michel Lemieux	Denis Lavoie
Carmen Prevost	Armand Oveissi
Emmanuelle Laroche	Emilie Bergeron-Boyer
Yves Bruneau	Yves Dupuis
Sophie Lareau	Hugo Béland

Merci à nos précieux bénévoles

Activité à venir

- PARTY D'HALLOWEEN
- DINER DE NOËL
- MARCHÉ DE NOËL





AU SECOND LIEU

ANNONCES

- L'automne est arrivé ! Les journées sont plus courtes, alors pense à prendre un peu de soleil chaque jour pour garder ton énergie au top.
- Pour savoir si nous sommes fermés lors de mauvaises condition météo, composez le poste 2 !

RAPPEL :

- Restez à l'affût, nos protocoles d'hiver arrive à grand pas. Sortez vos bottes et apporter vos pantoufles.



Un message = Fermé

Aucun message = Ouvert





Cybersécurité



Quand on parle d'Internet, il est aussi important de parler de sécurité. La cybersécurité, c'est tout simplement apprendre à se protéger en ligne, un peu comme on ferme la porte de sa maison quand on sort.

Voici quelques petits gestes simples que nous utilisons et que tout le monde peut adopter :



- Choisir un mot de passe difficile à deviner (et ne pas le partager).
- Faire attention aux courriels ou messages qui semblent bizarres.
- Ne pas donner d'informations personnelles à n'importe qui.
- Respecter la vie privée des autres quand on publie.

Ces gestes permettent de se sentir plus en confiance et de profiter du côté positif d'Internet : rester en contact, partager et s'informer.



BINGO

HIVERNALE



BOIRE UN
CHOCOLAT
CHAUD AVEC
DES
GUIMAUVES

REGARDER UN
FILM OU UNE
SÉRIE SOUS
UN PLAID



PRÉPARER DES
BISCUITS OU
UNE PÂTISSERIE
MAISON



ÉCOUTER UNE
PLAYLIST
HIVERNALE

FAIRE UNE
BALADE ET
PROFITER DE
L'AIR FRAIS.



DÉCORER LA
MAISON AVEC
DES LUMIÈRES

ORGANISER
UNE SOIRÉE
JEU DE
SOCIÉTÉ

LIRE UN
LIVRE BIEN
AU CHAUD.



TESTER UNE
NOUVELLE
RECETTE DE
PLAT
RÉCONFORTANT



CONSTRUIRE UN
BONHOMME DE
NEIGE

TESTER UNE
NOUVELLE
BOISSON
CHAUDE



FAIRE UNE
ACTIVITÉ
EXTÉRIEURE
CONVIVIALE

QUE FAIRE SI JE SUIS PIRATÉ ?



1. NE PANIQUE PAS

C'EST EMBÊTANT, MAIS ÇA S'ARRANGE.



2. CHANGE TON MOT DE PASSE
CHOISIS-EN UN NOUVEAU, DIFFICILE À
DEVINER.



3. NE CLIQUE PAS

ÉVITE D'OUVRIR LES LIENS OU PIÈCES JOINTES
SUSPECTS.



4. PARLE-EN

PRÉVIENS UNE PERSONNE DE CONFIANCE OU
TON INTERVENANT.



5. APPELE POUR DE L'AIDE

RESPONSABLE INFORMATIQUE / TECHNIQUE
CENTRE ANTIFRAUDE DU CANADA : 1-888-
495-8501



6. VÉRIFIE TES COMPTES

ASSURE-TOI QUE TES AUTRES COMPTES
(COURRIEL, RÉSEAUX SOCIAUX) N'ONT PAS ÉTÉ
TOUCHÉS.

Garde le moral quand les jours raccourcissent



Lorsque la lumière baisse, note humeur aussi..

À l'automne, la diminution de la lumière naturelle peut influencer notre énergie, notre motivation et même notre humeur.

Heureusement, il existe plusieurs façons simples d'aider notre moral à rester au top, même quand le ciel est gris.

- Bouger un peu chaque jour ; L'activité physique libère nos hormones du bien-être, qu'on appelle endorphines.
- S'exposer à la lumière ; Ouvrir les rideaux, allumer des lampes douces, si possible. Surtout, marcher dehors chaque jour.
- Maintenir une routine ; Se lever et se coucher à des heures régulières aide à stabiliser l'énergie et l'humeur.
- Faire le plein de contacts humains ; Un café avec un ami ou un appel peut vraiment changer la journée
- Se nourrir de couleur et de saveurs : Fruit, légumes, thé, plats réconfortant et sains.



Petit rappel :

Prendre soin de soi, c'est aussi accepter que certaines journées soient plus grises dehors et en dedans. Ce qui compte, c'est de continuer à semer de petites lumières dans son quotidien.

Bénévolat

Le comité des membres



Le comité des membres à retrouver son ancienne appellation. 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 troisième réunion du comité aura lieu en octobre.



Cueillette alimentaire

La cueillette alimentaire est une des plus grandes activités de bénévolat Au Second Lieu. Cela permet aux membres impliqués de développer le travail d'équipe dans un environnement stimulant, tout en ayant bien du plaisir. Les bénévoles aident d'abord à la réception des denrées. Pour ensuite trier, placer et préparer chaque commande une par une. Le service de cueillette alimentaire ne serait pas possible sans eux. Nous les remercions grandement de leur aide. Si jamais, vous êtes intéressés, venez donner votre nom. Nous avons une équipe d'été et une équipe d'hiver pour donner l'opportunité à tous de participer. Le bénévolat, c'est le plaisir de s'entraider, ensemble!



L'équipe de bénévoles de la cueillette alimentaire est heureuse d'accueillir plusieurs nouvelles personnes désirant s'impliquer au sein de l'organisme : Nathalie Chicoine, Hugo Béland, Arturo Veas, Yves Bruneau et Emma Laroche. Nous vous remercions chaleureusement.

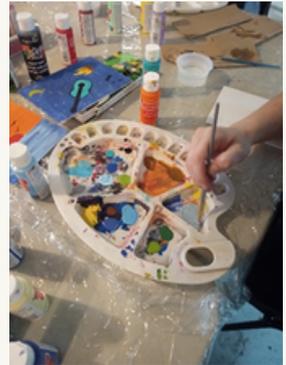
Activité pour & par



Félicitations à Linda Thibeault, pour l'animation de d'atelier de cuisine. Elle nous a fait découvrir une savoureuse recette santé de biscuit au yogourt. Cela fut un délice ! Merci Linda !

Art-Thérapie

L'art thérapie permet d'exprimer ses émotions au sein d'un médium de création. Ces derniers mois, nous avons exploré nos émotions avec les activités d'émotions et poésie et d'émotions et peintures. Voici vos créations !



Activité pour & par



Félicitations à Diane Fortin pour l'animation de son activité d'art-thérapie. Le zentangle est la création de ses propres Mandalas. Cela est bien relaxant pour l'esprit ! Nous avons réalisé de belles créations originales ! Merci Diane !

RECETTE : BISCUIT PETS DE SOEUR

Ingrédient :

- 160 ml (2/3 de tasse) de cassonade
- 80 ml (1/3 de tasse) de beurre ramolli
- 7,5 ml (1/2 c. à soupe) de cannelle
- 600 g (environ 1 1/3 lb) de pâte à tarte
- 160 ml (2/3 de tasse) de noix de Grenoble hachées



Préparation

Étape 1

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

Étape 2

Dans un bol, mélanger la cassonade avec le beurre et cannelle.

Étape 3

Sur un plan de travail fariné, abaisser la pâte à tarte en un rectangle de 50 cm x 30 cm.

Étape 4

Étaler la préparation au beurre sur toute la surface de la pâte. Parsemer la pâte de noix de Grenoble.

Étape 5

Rouler la pâte sur la longueur en serrant. Couper le cylindre en 24 rondelles d'environ 2 cm d'épaisseur.

Étape 6

Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposer les rondelles, puis les aplatir délicatement à l'aide de la paume de la main.

Étape 7

Cuire au four de 20 à 25 minutes. Retirer du four et laisser tiédir sur une grille.



OCTOBRE

Georges Potvin	– 8 Octobre
Christian Ridard	– 10 Octobre
Candide Paradis	– 14 Octobre
Karen D'Silva	– 24 Octobre
Lucien Mainville	– 25 Octobre
RoseMarie Capuano	– 31 Octobre
François Morissette	– 31 Octobre



FÊTE À VENIR



NOVEMBRE

Sylvain Bédard-Morin	– 12 novembre
Marie-Claire Charbonneau	– 13 novembre
Emma Laroche	– 15 novembre
Sébastien Lalonde	– 21 novembre
Abdellah Baddredine	– 21 novembre
Coraly Roy	– 22 novembre
Louis Tellier	– 22 novembre

DÉCEMBRE

Nathalie Chicoine	– 1 Décembre
Ravi Osuri	– 6 Décembre
Lyne Garant	– 8 Décembre
Sylvain Bélanger	– 13 Décembre
Johanne Godbout	– 17 Décembre
Denis Morneau	– 18 Décembre
Carole Raymond	– 24 Décembre
Linda Desautels	– 29 Décembre





DÉFINITION

L'art de ralentir

L'art de ralentir est une pratique consciente qui consiste à réduire le rythme de ses actions, pensées et engagements, afin de vivre de manière plus présente, apaisée et alignée avec ses besoins profonds.

C'est l'opposé de la précipitation automatique dans laquelle la vie moderne nous entraîne.

Ralentir, c'est choisir de vivre en accord avec son propre tempo, en cultivant la qualité plutôt que la quantité, l'être plutôt que le faire.

En d'autre mot :

- Ralentir, c'est reprendre le temps de sentir, d'écouter, de respirer.
- C'est une forme d'attention, un retour au corps, à l'instant.
- C'est une écologie intérieure, où l'on apprend à ne plus se surconsommer soi-même.

TRUCS & ASTUCES

🌙 Quelques trucs pour cultiver la lenteur :

- Commencer sa journée sans écran

Un réveil lent, un café en silence, un carnet ouvert...

- Respirer en pleine conscience

Inspirer profondément. Expirer lentement. Se recentrer, simplement.

- Marcher sans but

Laisser les pas guider la pensée, sans destination urgente.

- Faire une chose à la fois

Et lui offrir toute son attention. Cuisiner. Écouter. Lire.

- S'ennuyer un peu

Laisser le vide exister. Il est souvent le berceau de l'imaginaire.

L'art de ralentir





Mot de la directrice

Chers membres,

Nous tenons à vous adresser nos plus sincères remerciements pour votre patience, votre compréhension et votre souplesse tout au long des travaux de rénovation de notre bâtisse.

Ces améliorations étaient nécessaires pour rendre notre espace plus accueillant, sécuritaire et fonctionnel pour tous. Nous savons que les travaux ont pu occasionner des désagréments, et c'est grâce à votre collaboration et votre esprit communautaire que nous avons pu traverser cette période avec sérénité.

Votre soutien nous touche profondément et nous rappelle à quel point notre milieu est riche de personnes bienveillantes et engagées. Grâce à vous, Au Second Lieu continue d'être un espace vivant, chaleureux et porteur de sens.

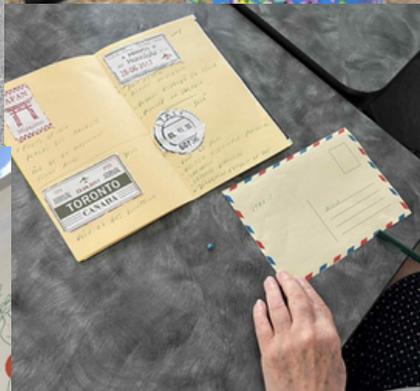
Nous avons hâte de vous retrouver dans un environnement renouvelé, prêt à accueillir encore plus de beaux moments de partage et de ressourcement.

Avec toute notre gratitude,



Marie Kombe,
Directrice générale d'Au Second Lieu





PETIT RÉCAP DE NOS RÉCENTES ANIMATIONS

AU SECOND LIEU



MERCI DE VOTRE PRÉSENCE

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

Un grand merci à tous !

Quel merveilleux séjour nous avons passé ensemble cet été ! Entre les jeux de mimes, les soirées films, le canoë, les baignades, les promenades en pleine nature, les moments de jeux et de méditation... chaque instant a été rempli de rires, de complicité et de beaux souvenirs.

Un grand merci à tous nos membres d'avoir été présents et d'avoir rendu ce camp aussi chouette et agréable.

Camp d'été 2025





Mots cachés d'Halloween



C	A	U	C	H	E	M	A	R
M	E	H	N	L	U	N	E	P
O	F	O	U	F	R	T	E	R
N	E	R	I	A	R	U	E	D
S	R	R	T	O	R	I	E	I
T	B	E	S	R	C	E	T	A
R	M	U	Y	R	E	F	N	B
E	O	R	O	E	A	L	A	L
S	S	S	F	N	T	E	H	E

Liste des mots cachés :

fée
elfe
lune
nuit
peur
sort
hanté
diable
sombre
sorcier
horreur
monstres
cauchemar

Trouve le mot caché !





BINAIRO

			1				1	0	1
0				1					0
0		0	0						
			1				1		
		1				1	0		0
0	1				0	0			
			0				0		
	1	1		1					1
	1				0		1		
		1	1						

DESSINS

