LA TABLÉE POPULAIRE SE RACONTE...



St Valentin

Février 2020

Vol.20

No.2

ANNIVERSAIRES DE FÉVRIER



Diane Landry

Stéphane Fréchette

Stéphanie Gaudreault

Patrick Lépine

Ginette Groulx

Raymond Laliberté

Isabelle Poudrier

René Léveillé

Madeleine Proulx



Si vous désirez avoir votre anniversaire dans le journal,
dites-le aux intervenant(e)s

FORMATIONS, BLOC SANITAIRE ET TOURNÉES

LES FORMATIONS :

Tous ceux et celles qui sont intéressés à se joindre à nous sont les bienvenus. En assistant aux formations, vous pourrez bénéficier d'informations très pratiques pour entretenir votre santé au quotidien.



Voici l'horaire du mois de février:

Mercredi, 5 février: Bienveillance

Mercredi, 12 février: L'amour

Mercredi, 19 février: Conférence N.A. *sac santé*

Mercredi, 26 février: Les formes de respect

Mercredi,

LE BLOC SANITAIRE :



Nous offrons un **service de dépannage** en buanderie et de douche pour les gens qui n'ont pas accès à ces installations. Le service est offert tous les jours de la semaine ainsi que la fin de semaine sur rendez-vous. Le tout se fera d'une façon très discrète, afin d'assurer la confidentialité et le respect de chacun (e).

LES TOURNÉES DE MILIEU :



L'intervenant de milieu poursuit ses tournées de milieu en février et sera sur la route trois après-midi par semaine. Il fera le tour de certains endroits publics afin d'offrir un service d'accueil, d'écoute et de référence en plus d'établir des liens entre les différents organismes et les individus. Alors, si vous avez des questions, des besoins quelconques ou tout simplement envie de jaser, n'hésitez pas à aller à sa rencontre.

Vous avez des questions ? Adressez-vous à l'équipe de l'éducation populaire en personne ou par téléphone au (819) 474-3245.

GALETTE AVOINE COCO ET MIEL

Ingrédients

- 175 mL farine de blé entier
- 250 mL flocons d'avoine
- 250 mL noix de coco non sucrée râpée
- 1 mL sel
- 125 mL margarine
- 2 oeufs
- 5 mL essence de vanille
- 125 mL miel



Préparation : 10 min.

Macération : 0 min.

Réfrigération: 0 hrs.

Cuisson: 12 min.

Portions : 12



Étapes

ÉTAPE 1: Préchauffer le four à 350 °F (175 °C).

ÉTAPE 2: Dans un bol, mélanger la farine, les flocons d'avoine, la noix de coco et le sel. Réserver.

ÉTAPE 3: Dans un autre bol, battre la margarine, l'œuf et le miel. Incorporer le mélange sec au mélange humide.

ÉTAPE 4: Sur une plaque à biscuits couverte de papier parchemin, disposer la pâte en 12 galettes. Cuire au four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que les galettes soient dorées. Laisser refroidir avant de servir.



LES ORGANISMES DE DRUMMONDVILLE

DE PREMIÈRE LIGNE

CARREFOUR D'ENTRAIDE DRUMMOND :	**819-477-8105 (sur rendez-vous seulement)**
CSSS DRUMMOND :	**819-474-2572 (350, RUE SAINT-JEAN)**
COMPTOIR ALIMENTAIRE :	**819-478-4243 (1655, RUE CORRIVEAU)**
CRDITED :	**819-477-3706**
HÔPITAL SAINTE-CROIX :	**819-478-6464 (570, RUE HERIOT)**
ENSOLEILVENT :	**819-478-2175 (490, RUE BROCK)**
MAISON HABIT-ACTION :	**819-472-3377(655, RUE LINDSAY)**
VESTIAIRE SAINT-PIERRE :	**819-474-2305 (276, RUE BROCK)**
CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE :	**819-472-6101**
LES CUISINES COLLECTIVES :	**819-474-1203**
RÉSEAU D'AIDE LE TREMPLIN :	**819- 474-1895 (625, RUE LINDSAY)**
ENTRAIDE & CENTRE DE JOUR LE TREMPLIN:	**819- 477-7067 (625, RUE LINDSAY)**
CENTRE DE RESSOURCES POUR HOMMES :	**819-477-0185**
MAISON DES FEMMES:	**819-477-5957 (198, RUE DORION)**
REFUGE LA PIAULE :	**819-474-2484 (165, RUE MARCHAND)**
R.D.D.S. :	**819-472-8601**
DOMRÉMY :	**819- 475-0242**
SÛRETÉ DU QUÉBEC :	**819-478-2575**
CENTRE D'ÉCOUTE ET PRÉVENTION SUICIDE:	**819-477-8855**
PARRAINAGE CIVIQUE:	**819-472-1318 (130,**
RUE ST-DAMASE)	
LA ROSE DES VENTS :	**819-472-5444**
ACCUEIL GROSSESSE :	**819-478-7474**
APAME :	**819-478-1216**
MOUVEMENT DES PERSONNES D'ABORD:	**819-478-3899**

UR- **GENCE-**



N'hésitez pas à téléphoner si vous êtes dans le besoin !

LE POÈME

LA SANTÉ



Durant l'enfance, la coqueluche j'ai attrapé,
Et d'autres infections évitables par des vaccins.
J'ai aussi vécu des moments d'anxiété.
Par chance, mes repas étaient nutritifs et sains.

À l'adolescence, des coups de foudre j'ai vécu.
J'ai pris des risques, j'ai bu, j'ai fumé, j'ai bravé.
Mon corps a changé et j'ai grignoté bien plus.
Dur de mettre le cap sur la forme, non l'aggraver.

Comme femme, j'ai appris à bien écouter mon corps.
J'ai abusé d'alcool et eu un infarctus.
Des crises de boulimie m'affectent un peu encore.
Difficile d'accéder au bien-être sans astuces.

Comme homme, j'avais bien peur de consulter pour rien.
J'ai sorti d'un cancer, de l'idée de suicide.
J'ai chassé le stress, j'ai pris la forme et c'est bien.
Ardu de rester zen et d'être toujours lucide.

Comme senior, c'est une deuxième vie qui commence.
J'ai des troubles de la vue et de la mémoire.
Je m'active et m'alimente sans trop de déboires.
Malgré mon arthrose, je m'invite à la romance.

MAURICE VALLÉE





Souper spécial

Saint-Valentin suivi d'une danse

Le vendredi 28 février 2020

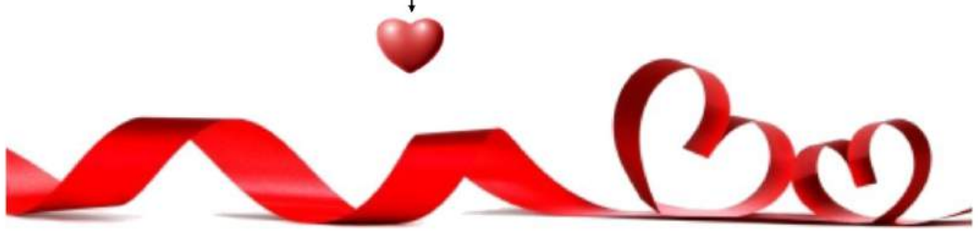
LE SOUPER SPÉCIAL SERA SERVI À 17 h 00

Billet obligatoire

au prix de 3,75$

LES GENS N'AYANT PAS DE BILLET POUR CE SOUPER SPÉCIAL POURRONT PRENDRE LE REPAS RÉGULIER DE 16 h 00 À 16 h 30.

TOUT LE MONDE EST INVITÉ À PORTER DU ROUGE, DU ROSE (CHANDAIL, PANTALON, JUPE, RUBAN) ET/OU UN ↓ POUR L'OCCASION…



Spectacle de Noël de la chorale L'Envol du Choeur













LE CODE DE VIE DE LA TABLÉE POPULAIRE
VOYONS-Y !

Droits et responsabilités simplifiés, pour une documentation plus complète voir les originaux affichés dans les salles de toilette et sur le tableau d'affichage.

- Toute personne a le droit à une ambiance calme et respectueuse

Personne ne doit troubler le calme en dérangeant les autres, en les insultant ou en criant.

- Toute personne a le droit d'être traitée avec respect

Personne ne doit parler contre La Tablée populaire, contre quelqu'un en riant, en manquant de respect ou en parlant contre l'autre dans son dos. On ne doit ni manipuler, ni harceler personne

- Toute personne a le droit de ne pas se faire solliciter quand elle fréquente les lieux.

Personne ne doit quêter de l'argent, des cigarettes, des repas ou des services.

- Toute personne a le droit à sa liberté de pensée et d'action.

Personne ne parle de politique, de religion ou ne tient des propos racistes ou sexistes.

- Toute personne a le droit de fréquenter un lieu sans violence.

Personne ne doit user de violence verbale ou physique. On ne doit pas faire de menaces, crier des bêtises, sacrer ou avoir un langage vulgaire.

- Toute personne a le droit d'être dans un environnement exempt d'alcool et de drogue.

Personne ne doit se présenter en état d'ébriété ni consommer à la Tablée, autant l'alcool que la drogue.

- Toute personne a le droit de fréquenter un endroit sans fumée.

Personne ne doit fumer dans l'établissement et à proximité des portes d'entrée : la loi l'interdit.

Personne ne doit apporter de la nourriture provenant de l'extérieur.

Personne ne peut jouer aux cartes pendant les heures d'activités et les heures des repas. (Sauf les enfants)

Personne ne doit amener de plateau dans la section bistro; Cette section est réservée aux breuvages et aux collations seulement.

Mode de fonctionnement :

Chaque manquement au Code de vie entraîne un avertissement. Un troisième avertissement donne automatiquement lieu à une expulsion de la Tablée populaire. La durée de l'expulsion sera déterminée en fonction de la gravité du manquement au Code. Chaque avertissement est comptabilisé par l'équipe de l'éducation populaire.

Samedi / Dimanche	Lundi	Mardi
1/2	**3**	**4**
Ouverture à 11h Dîner de 12h à 13h	13h: Intégration sociale: Chorale	13h: Éducation populaire: Alphabétisation
Souper de 17h00 à 18h00 Fermeture à 19h	18h: Intégration sociale: Atelier de musique	18h: Intégration sociale: Ping pong
8/9	**10**	**11**
Ouverture à 11h Dîner de 12h à 13h	13h: Intégration sociale: Chorale	13h: Éducation populaire: Anglais
Souper de 17h00 à 18h00 Fermeture à 19h	18h: Intégration sociale: Atelier de musique	18h: Intégration sociale: Jeux de cartes
15/16	**17**	**18**
Ouverture à 11h Dîner de 12h à 13h	13h: Intégration sociale: Chorale	13h: Éducation populaire: Alphabétisation
Souper de 17h00 à 18h00 Fermeture à 19h	18h: Intégration sociale: Atelier de musique	18h: Intégration sociale: Humour
22/23	**24**	**25**
Ouverture à 11h Dîner de 12h à 13h	13h: Intégration sociale: Chorale	13h: Éducation populaire: Anglais
Souper de 17h00 à 18h00 Fermeture à 19h	18h: Intégration sociale: Atelier de musique	18h: Intégration sociale: Ping pong
29		
Ouverture à 11h Dîner de 12h à 13h	**Nos activités**	
Souper de 17h00 à 18h00 Fermeture à 19h	**Février 2020**	

Mercredi	Jeudi	Vendredi
5	**6**	**7**
13h: Éducation populaire: Séance info Bienveillance	13h: Intégration sociale: Peinture	13h: Éducation populaire: Espagnol (révision)
18h: Intégration sociale: Jeu de poches	18h: Intégration sociale: Atelier de musique	**18h: Intégration sociale: KARAOKÉ**
12	**13**	**14**
13h: Éducation populaire: Séance info L'amour	13h: Intégration sociale: Karaoké	13h: Intégration sociale: Bricolage St-Valentin
18h: Intégration sociale: Ping pong	18h: Intégration sociale: Atelier de musique	**18h: Intégration sociale: BINGO**
19	**20**	**21**
13h: Éducation populaire: Séance info Conférence N.A. *sac santé*	13h: Intégration sociale: On popote !	13h: Éducation populaire: Espagnol (révision)
18h: Intégration sociale: Jeux de société	18h: Intégration sociale: Atelier de musique	**18h: Intégration sociale: KARAOKÉ**
26	**27**	**28**
13h: Éducation populaire: Séance info Les formes de respect	13h: Intégration sociale: Activités récréatives	13h: Éducation populaire: Espagnol (révision)
18h: Intégration sociale: Jeu de poches	18h: Intégration sociale: Atelier de musique	**18h: Intégration sociale: Souper spécial St-Valentin et DANSE**

L'éducation à La Tablée

Le rôle de l'éducation dans nos vies permet, entre autres, de faciliter le développement de la personne. On favorise ainsi nos contacts avec les autres en plus de contribuer à un sentiment de fierté chez la personne.



Des ateliers d'alphabétisation sont offerts

- Ateliers d'alphabétisation les mardis à 13h , un mardi sur deux
- Cours d'anglais de base les mardis à 13h, un mardi sur deux
- Cours d'espagnol de base avec Otoniel Marin profesor les vendredis à 13h

C'est pratique pour lire un article de journal, remplir un formulaire, budgéter ou entrer en contact avec une nouvelle personne.

Vous êtes les bienvenus, parlez-en aux intervenantes et suivez attentivement la grille horaire des activités du mois de février 2020.





VOUS VOULEZ RIRE ?



CHRONIQUE HUMOUR









Visitez notre page **facebook**



Fondation de la Tablée populaire de Drummondville

Cliquez "J'aime"
et suivez nos activités

Carte repas

4 repas pour 8$
8 repas pour 16$
15 repas pour 30$
30 repas pour 60$

Pour l'achat d'une carte repas,
veuillez le faire
en dehors des heures de repas
ou 15 minutes avant la fin du repas.





Maintenant disponible.

Maintenant disponible.





Testez vos connaissances en gâteaux

1. Quel gâteau provient des bois?
2. Quel gâteau ressemble au calendrier?
3. Quel gâteau plaît aux singes?
4. Quel gâteau est sanctifié?
5. Quel gâteau a de la veine?
6. Quel gâteau est peu coûteux?
7. Quel gâteau fait le délice des souris?
8. Quel gâteau a du piquant?









8. Le gâteau aux épices
7. Le gâteau au fromage
6. Le gâteau pouding chômeur
5. Le gâteau marbré
4. Le gâteau Saint-Honoré
3. Le gâteau aux bananes
2. Le gâteau aux dattes
1. Le gâteau forêt noire

En vedette ce mois-ci

Chorale: Tous les lundis à 13h
Bingo: 14 février à 18h
Karaoké: 7-21 février à 18h et 13 février à 13h
Souper spécial St-Valentin et Danse: 28 février à partir de 17h

<u>Intégration sociale et éducation populaire :</u>

Séance-info: tous les mercredis à 13h
Atelier de musique: tous les lundis et jeudis à 18h
Jeux de société: 19 février à 18h
Alphabétisation: un mardi sur 2 à 13h
Ping-pong: 4-12-25 février à 18h
Cartes: 11 février à 18h
On popote!: 20 février à 13h
Espagnol: 7-21-28 février à 13h
Bricolage St-Valentin: 14 février à 13h
Activités récréatives: 27 février à 13h
Peinture: 6 février à 13h

MANDALA



Si vous avez besoin d'aide pour vous ou pour un de vos proches



Service de PRÉVENTION suicide
1-866-appelle
1-866-277-3553
Service d ÉCOUTE téléphonique
819-477-8855

Vous ressentez le besoin de parler?

Grilles de Sudoku

9	7	8	5	6	1	3	2	4
5	1	3	7	4	2	8	6	9
6	2	4	3	8	9	1	5	7
8	3	2	1	9	6	7	4	5
7	9	1	4	2	5	6	8	3
4	6	5	8	7	3	2	9	1
3	8	7	2	5	4	9	1	6
2	4	6	9	1	7	5	3	8
1	5	9	6	3	8	4	7	2

	7	4		3	9			
	3		7	1				
	1				2	7	8	
		2					6	
		6		2		1		
	4					2		
	5	1	9				2	
				4	7		1	
			1	6		8	7	

La Tablée populaire en photos

Un milieu de vie... rempli d'activités











ÉQUIPE DU JOURNAL
L'équipe de l'éducation populaire

CHRONIQUEUR SPÉCIAL
Maurice Vallée

MISE EN PAGE
Élise L.

IMPRIMERIE
Nous tenons à remercier Les Services **exp. (Teknika HBA)** pour leur précieuse collaboration au journal

NOS COORDONNÉES

Fondation de la Tablée populaire
132 rue Loring
Drummondville, Qc J2C 4K1
Tél. : (819) 474-3245
Courriel : info@fondationtablee.org
Site web : www.fondationtablee.org

HEURES D'OUVERTURE
Lundi au jeudi : 11 h - 19 h
Vendredi : 11 h - 21 h
Samedi et dimanche : 11 h - 19 h

HEURES DES REPAS
Sur semaine : Dîner de 12 h 00 - 13 h
Souper de 17 h - 18 h
Fin de semaine : Dîner de 12 h 00 - 13 h
Souper de 17 h - 18 h

Coût pour un repas : 2,50$
Carte de 4 repas: 8,00$ / Carte de 8 repas: 16,00$
Carte de 15 repas : 30,00$ / Carte de 30 repas : 60,00$