

# LE TREMPLIN

Mars 2017



**Bon mois de Mars**  
**Bon Printemps**

Bonjour à vous tous!!!

Je m'appelle Sarah Desbiens-Thivierge et je suis la remplaçante d'Audrey Michaud comme intervenante aux activités. J'ai eu la joie et le bonheur de côtoyer certains d'entre vous depuis mon arrivée. J'aimerais prendre le temps de dire, autant à l'équipe de travail qu'aux membres, un gros merci pour le bel accueil que vous m'avez réservé, je me suis tout de suite à l'aise et la bienvenue dans votre beau milieu.

Pour ce qui est des autres, j'espère faire d'aussi belle rencontre que j'ai eu l'opportunité de le faire depuis mon arrivée à La Rencontre.

Comme vous le savez, le printemps s'envie à grands pas. Mais saviez-vous que la dernière journée de l'hiver, le 20 mars, est la journée mondiale du bonheur? On sait bien que le bonheur est une chose importante dans notre vie. Mais il ne faut pas oublier que le bonheur peut se trouver dans les petits moments dans notre quotidien et que nous avons le pouvoir de le créer.

Alors je vais terminer mon mot sur cette petite pensée. Les gens les plus heureux n'ont pas tout ce qu'il y a de mieux. Ils font juste de leur mieux avec tout ce qu'ils ont.

Bon mois de mars et bonne journée mondiale du bonheur à tous.

Sarah Desbiens-Thivierge

LE SERVICE DE DÉVELOPPEMENT ET MAINTIEN EN  
EMPLOI DE LA RENCONTRE  
TE PROPOSE...

## DE VIVRE UNE EXPÉRIENCE DE TRAVAIL

À la mesure de tes capacités...

En effet, depuis le début du mois de janvier, nous avons instauré un plateau de travail à même l'usine Cartonek.

Avec nous, tu travaille à TON rythme dans un contexte d'usine et personne ne te pousse ... c'est dans cette optique que nous désirons t'aider à :

- Développer de bonnes habitudes de travail,
- Développer ton autonomie
- Augmenter tes interactions sociales
- Augmenter ta confiance et l'estime de soi.

Tu es bienvenue si tu as 17 ans et plus, si tu recherches un encadrement pour développer de bons comportements au travail et/ou si tu as juste envie de t'impliquer sous forme de bénévolat.

**Curieux (se) ?**

**Appelle-moi!**

**Je te donnerai toutes les informations**

client  
Agente de suivi en emploi  
418-387-3147

*Les anniversaires du mois de mars*

*Steeve L. 1 mars*

*Céline S. 3 mars*

*Carmelle L. 8 mars*

*Nicole G. 16 mars*

*Dannye B. 18 mars*

*Jacqueline G. 21 mars*

*Germain L. 25 mars*

*Nancy R. 26 mars*



# PARLONS BOUFFE



MANGER DES LÉGUMES

## Champignon

Le champignon est non seulement le seul légume qui peut se targuer de contenir de la vitamine D, une substance essentielle à la santé des os, mais il apporte aussi de l'umami à toutes vos recettes. Ce terme japonais désigne le goût unique résultant de l'action de l'acide glutamique des champignons sur les papilles gustatives. Un plaisir sans pareil!



MANGER MIEUX

## Bien manger à petits prix

Comment réduire notre facture d'épicerie sans faire de compromis sur la qualité de notre menu? On peut substituer la viande hachée par des lentilles, beaucoup moins coûteuses, ou encore préparer des repas sans viande, comme des frittatas, des quiches, de la soupe aux pois et du chili. Les fruits et légumes surgelés sont aussi une excellente option durant la saison froide, tout en étant aussi nutritifs que les produits frais. On peut aussi économiser en délaissant les mets prêt-à-manger pour se cuisiner soi-même de bons petits plats qu'on pourra congeler!

## Produits vendus par notre organisme



Sacs à vin  
Sacs à chaussures  
Sacs réutilisables



Calendrier 2017



Cartes-cadeaux de diverses entreprises: voici quelques exemples



## QUOI FAIRE ???

MAR 3 ven	Foire de l'emploi de Beauce-Nord Mar 3 <small>(journée entière)</small>	+
MAR 4 sam	Cardio-folie du samedi Mar 4 @ 9 h 30 min - 10 h 30 min	+
MAR 9 jou	Pièce de théâtre « Passe-Passe » par la Foulée des planches Mar 9 @ 20 h 00 min - Mar 11 @ 22 h 00 min	+
MAR 10 ven	Salon Habitation Nouvelle-Beauce Mar 10 - Mar 12 <small>(journée entière)</small>	+
MAR 11 sam	Cardio-folie du samedi Mar 11 @ 9 h 30 min - 10 h 30 min	+
MAR 12 dim	Dimanches dansants avec orchestre Mar 12 @ 13 h 30 min - 16 h 30 min	+
MAR 18 sam	Cardio-folie du samedi Mar 18 @ 9 h 30 min - 10 h 30 min	+
MAR 19 dim	« Show-chaud » Plaisir : Billy et Manu - magiciens Mar 19 @ 11 h 00 min - 12 h 30 min	+
MAR 25 sam	Cardio-folie du samedi Mar 25 @ 9 h 30 min - 10 h 30 min	+





## Info Services Communautaires

- Confidentiel;
- Réponse humaine multilingue;
- 7 jours sur 7: du lundi au vendredi de 8h à 21h et la fin de semaine de 8h à 18h.



[www.211quebecregions.ca](http://www.211quebecregions.ca)



Vous ressentez le besoin de parler à quelqu'un?  
Vous vivez une période difficile?  
Les écoutants(es) de Tel-Écoute sont là pour vous offrir  
une oreille attentive...

Parce que la souffrance ne prend pas toujours des  
vacances.....

### **HORAIRE**

7 jours sur 7

Lundi au vendredi de 18h à 3h du matin  
Samedi et dimanche de midi à 3h du matin

### **ANONYME ET CONFIDENTIEL**

Sans frais

**Nouvelle-Beauce: 1-877-559-4095**