

SOMMAIRE

- Semaine Nationale SM1
- Nouveau Site Internet2
- Ligne d'intervention téléphonique à Québec.....2
- Nouveaux visages à OCÉAN ...2
- Départ et retour2
- C'est l'été dans nos assiettes ...3
- Que faire à Québec cet été4
- Des pensées qui font du bien ..4

Ligne d'intervention téléphonique

On t'aide à trouver une solution... Reprends ton pouvoir.

Gratuit et confidentiel
418.522.3283

Lundi au vendredi
17h à 21h



Avez-vous visité notre page Facebook?



Point d'OCÉAN

Sous le thème : Prenez une pause, dégagez votre esprit, OCÉAN invitait les membres de la MEC à un dîner thématique, dans le cadre de la 64^e Semaine nationale de la santé mentale, qui se déroulait du 4 au 10 mai 2015.



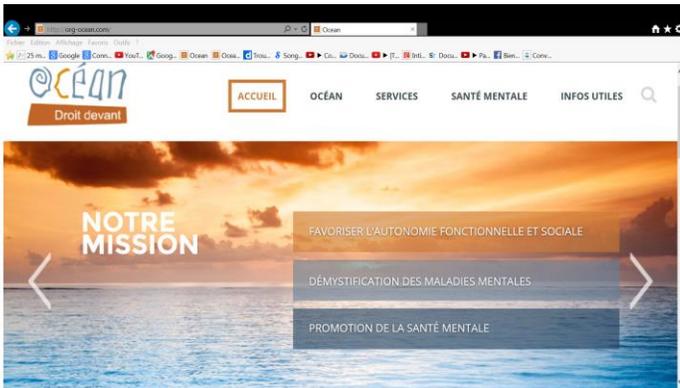
On entend souvent parler de santé physique, de l'importance de bien manger, de bien dormir, de faire du sport, etc. Mais qu'en est-il de la santé mentale? Donc, le 6 mai dernier, l'équipe d'OCÉAN a voulu rappeler aux membres présents de la MEC (Maison des Entreprises de Cœur) l'importance de prendre une pause pour sa santé mentale.

Sous forme de dîner-causerie, nous avons demandé aux personnes sur place, quelle était leur pause idéale pour dégager leur esprit et quel (s) impact (s) cela avait sur leur santé mentale. Ils avaient à identifier un ou plusieurs moyens et l'inscrire sur une fleur. Nous avons également eu une discussion animée sur des moyens concrets à utiliser tous les jours, tant au travail que dans sa vie personnelle, pour maintenir ou améliorer sa santé mentale. À la fin de l'activité, les gens pouvaient repartir avec leur fleur ou celle d'un autre et ainsi avoir un nouveau moyen à utiliser lors de leur prochaine pause. Ce fut une belle activité qui nous a permis d'échanger et de prendre une pause afin de penser à sa santé mentale.

~ En avouant ses erreurs, on met la raison au présent et le tort au passé. ~
Duc de Lévis

Une vague de nouveauté à OCÉAN

Nouveau site Internet d'OCÉAN



Si vous n'avez toujours pas visité notre nouveau site Internet, nous vous invitons à le découvrir. Vous y retrouverez tous les efforts de notre merveilleuse équipe afin de vous offrir un site simple et actuel.

<http://org-ocean.com/>



Ligne d'intervention téléphonique :

OCÉAN : 418-522-3283
Du lundi au vendredi de 17h à 21h

Lignes d'aide à Québec :

ACSM : 418-529-1899
7 jours / 7 de 10h à 22h

Tel-Aide Québec : 418-686-2433
7 jours / 7 de 9h à minuit

Centre de crise de Québec : 418-688-4240
7 jours / 7 ~ 24h / 24

Service d'information et de référence :

211 : 211

Deux nouveaux visages à OCÉAN



Pour l'été 2015, l'équipe d'Océan est heureuse d'accueillir deux nouveaux employés dans le cadre d'une subvention carrière emploi-été. Raphaël Létourneau, à titre d'agent de développement communautaire et Marie-Ève Rousson-Godbout, pour l'intervention en milieu de vie. Nous vous souhaitons la bienvenue et espérons que vous aimerez votre expérience au sein de notre équipe.

Bye-Bye!



Le 9 mars dernier, l'équipe d'OCÉAN disait au revoir à la charmante Véronique Boudreault, qui a été intervenante en milieu de vie, en remplacement de congé de maternité. Il n'est jamais facile de voir partir une collègue qu'on apprécie énormément. Nous gardons de très bons souvenirs de ton passage Véro et te souhaitons du succès dans tes futures démarches pour un nouvel emploi !!! Viens nous voir quand tu veux. Merci de ton passage à OCÉAN.



Anne-Hélène Sévigny est de retour dans son chapeau de responsable de la ligne d'intervention téléphonique et d'intervenante en milieu de vie. Après avoir donné naissance à une charmante petite fille, elle revient plus en forme que jamais afin de donner les mêmes services qu'avant son départ. Anne-Hélène, nous sommes contentes de te retrouver dans tes fonctions et te souhaitons encore pleins de belles années à OCÉAN.

Salade Orientale

<http://cuisine.journaldesfemmes.com/recette/312207-salade-orientale>

Ingrédients

- 1 grande boîte de pois chiches
- 150 g de tomates cerises
- ½ poivron vert
- 1 gousse d'ail
- ½ bouquet de menthe
- ½ bouquet de coriandre
- 60 g d'olives noires
- 2 c. à soupe de jus de citron
- 6 c. à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre



1. Dans un saladier, mélangez le jus de citron et l'huile d'olive. Ajoutez l'ail pressé. Salez et poivrez.
2. Rincez et égouttez les pois chiches. Versez-les dans le saladier. Ajoutez le ½ poivron émincé et les olives. Parsemez de menthe et de coriandres ciselées. Mélangez. Mettez au réfrigérateur au moins 1 heure avant de servir.
3. Au dernier moment, ajoutez les tomates cerises coupées en deux. Rectifiez l'assaisonnement en poivre et sel et servez.

Salade Grecque

<http://cuisine.journaldesfemmes.com/recette/317264-salade-grecque>

Ingrédients

- 1 concombre
- 4 tomates
- 1 oignon (rouge si possible)
- 200 g de feta
- Olives (noires ou vertes)
- Câpres
- Huile d'olive



1. Détaillez le concombre (pelé, épépiné si possible) et les tomates en quartiers moyens. Émincez l'oignon en petites rondelles. Répartissez le tout dans des assiettes creuses ou de larges bols.
2. Coupez le feta en 4, puis coupez chaque morceau dans le sens de la longueur pour des tranches plus fines.
3. Arrosez d'un petit filet d'huile d'olive, poivrez légèrement (ne salez pas). Parsemez de quelques olives et de câpres. Servez frais.

Salade de blé

<http://cuisine.journaldesfemmes.com/recette/317230-salade-de-ble>

Ingrédients

- ½ verre de blé
- ½ concombre
- 1 tomate
- 1 échalote
- Un peu de persil



1. Faites chauffer l'eau dans une casserole jusqu'à ébullition. Aux premiers frémissements, versez le demi-verre de blé pendant 10 minutes. Pendant ce temps, coupez les tomates et les concombres en petits morceaux. Réservez. Coupez l'échalote en rondelles. Réservez.
2. Égouttez le blé. Laissez-le refroidir. Une fois froide, versez-le dans l'assiette et parsemez de morceaux de concombre, tomate, d'échalote et terminez par du persil.

Salon des Métiers d'art de Québec

Du 28 juillet au 9 août 2015
Vieux-Québec ~ Secteur Vieux-Port
Accès gratuit pour tous ☺
Plus de 100 artisans sur place !
Pour information : 418 694-0260

Les Grands Feux Loto-Québec

1^{er} au 19 août 2015 (les mercredis et samedis)
Aux abords du fleuve Saint-Laurent
Accès gratuit pour tous ☺
Spectacle GRANDIOSE !
Pour information : 418-692-3736

Festival d'été de Québec

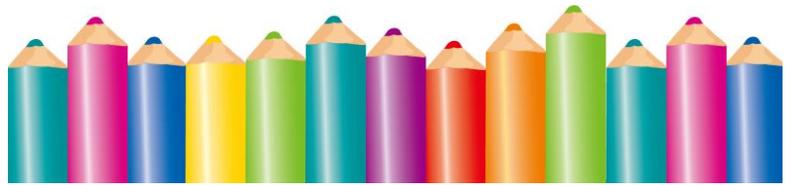
Du 9 au 19 juillet 2015
300 spectacles, 10 scènes, 11 jours de musique
Spectacles gratuits :
- Scène Hydro-Québec, Place d'Youville
- Place de la famille le Lait
- Les Arts de la rue Leclerc
Pour information : 418-529-5200

JOURS DE PLUS...

Plus de 20 bibliothèques à Québec, trouvez-la vôtre :

<http://www.bibliothequesdequebec.qc.ca/>

L'abonnement est gratuit pour tous ☺
Nos bibliothèques à Québec c'est plus d'un million de livres, revues, journaux, films, jeux et cédéroms qui sont mis à votre disposition.



Le bonheur, c'est de continuer à désirer ce qu'on possède.
« Saint Augustin »

J'ai envie de dire à chacun que le bonheur est à inventer avec les ressources du quotidien, avec les fleurs de l'imprévisible, avec les rires de l'inattendu et les plaisirs de l'étonnement.
« Jacques Salomé »

Dans la vie tu as deux choix le matin. Soit tu te recouches pour continuer à rêver. Soit tu te lèves pour réaliser tes rêves.
« Auteur inconnu »

L'échec n'existe pas. Vois ce qui ne va pas comme une ouverture pour autre chose, avec l'expérience en plus.
« Alexandra Julien »

Sois assez fort pour affronter tes problèmes, assez conscient pour savoir quand tu as besoin d'aide et assez courageux pour la demander.
« Auteur inconnu »

Pour te libérer de tes souffrances, libère-toi de tes attachements.
« Bouddha »

Les êtres ne sont pas faits pour s'appartenir... Ils sont faits pour être libres, ensemble.
« Alexandra Julien »



J'appuie la mission de **OCÉAN** en devenant membre :

utilisateur (gratuit) associé (5.00\$) corporatif (25.00\$)

J'appuie la mission de **OCÉAN** en faisant un don au montant de _____ \$.

* Chèque à l'ordre de OCÉAN

Nom : _____ Prénom : _____

Date de naissance: _____

Adresse : _____

No Rue Localité Code Postal

Numéro de téléphone : _____ Courriel : _____

Je désire un reçu aux fins d'impôt Signature : _____

Numéro d'organisme de charité : 13615 9498 RR001



...LAISSE TA TRACE...

Tu as des pensées, des blagues, des histoires que tu aimerais partager lors de la prochaine parution du Point D'OC ? Écrivez-nous à :

info@org-ocean.com

@océan

Québec, QC G1V 1N7

Téléphone : (418) 522-3352

Télécopieur : (418) 522-4234

Courriel : info@org-ocean.com

Site Internet : www.org-ocean.com