

TRAIT D'UNION

SEPTEMBRE 2024



La Croix Blanche retourne
sur les flots du Saint-Laurent



CODE DE VIE

JUILLET 2022

Notre
environnement
est basé sur:

- L'ACCUEIL
- L'OUVERTURE
- LE RESPECT DES DIFFÉRENCES ET DE LA DIVERSITÉ
- LA MIXITÉ SOCIALE



ADRESSE

960 Avenue Dessane
Québec (Qc)
G1S 3J9

CONTACT

(418) 683-3677

Notre code de vie a comme objectif de faciliter la vie de groupe et le vivre-ensemble. Son respect est donc une responsabilité à la fois individuelle et collective.

Au Centre social de la Croix Blanche:

- Je suis responsable de mon bien-être, de mes choix, de mes paroles et de mes actions. Je nomme mes malaises, mes insatisfactions, mes désaccords et participe activement à la résolution de conflits.
- Je m'engage à respecter le vécu, le mode de vie, les différences sociales, culturelles, sexuelles et religieuses des autres membres. **Les propos racistes, sexistes, homophobes, etc. ne sont pas tolérés.**
- Je respecte les limites ainsi que l'espace physique et émotionnel des personnes autour de moi.
- **Je ne tiens ou n'encourage aucun comportements sollicitant ou évoquant une relation avec l'intervenant autre que celle d'intervention,** comprenant des sous-entendus de nature sexuelle ou concernant le statut relationnel des personnes impliquées; des demandes de nature personnelle, comme des services ou moments privilégiés qui ne rentrent pas dans le cadre de la relation d'intervention ne seront tolérés.
- Je suis pacifique. **Aucun geste ou propos violent n'est toléré.**
- Je respecte la confidentialité: Tout ce qui est dit ici reste ici.
- J'ai la responsabilité de créer un environnement accueillant, ouvert, sécuritaire et chaleureux.

Au plaisir de partager des expériences positives ensemble!

SOMMAIRE

ARTICLES

- 02 *GUIDE DU MEMBRE*
- 03 *GROUPE FACEBOOK DES MEMBRES*
- 05 *MOISSON QUÉBEC (CHANGEMENTS)*
- 07 *MESSAGE DU CONSEIL D'ADMINISTRATION*
- 08 *MESSAGES DE LA DIRECTION*
- 11 *DE L'AUSTRALIE AU CANADA*
- 12 *SORTIE AUX POMMES (OCTOBRE)*
- 14 *ACTIVITÉS PHARES*

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

- 16 *SEMAINE DU 25 AU 31 AOÛT*
- 17 *SEMAINE DU 1 AU 7 SEPTEMBRE*
- 18 *SEMAINE DU 8 AU 14 SEPTEMBRE*
- 19 *SEMAINE DU 15 AU 21 SEPTEMBRE*
- 20 *SEMAINE DU 22 AU 28 SEPTEMBRE*

Sortie du
Trait d'Union
d'octobre
le 25 sept.

DÉTAILS DES ACTIVITÉS

- 21 *ACTIVITÉS SOCIALES*
- 22 *ACTIVITÉS SPORTIVES*
- 23 *ACTIVITÉS MIEUX-ÊTRE*
- 24 *ACTIVITÉS ARTISTIQUES*
- 25 *SORTIES*
- 26 *ÉVÉNEMENTS*
- 27 *JEUX*
- 29 *VOS RESSOURCES*



C'EST LE RETOUR DE LAURA L'EXPLORATRICE!

Préparez un accueil chaleureux à notre animatrice

/p.11



CHANGEMENTS POUR LES ATELIERS DE PEINTURE

Prenez connaissance de la nouvelle formule!

/ p.10



PARTICIPEZ AU FAMEUX DÎNER DE FAMILLE

Viens donner ton opinion autour d'un bon repas!

/p.13

GUIDE DU MEMBRE

1 QUAND CONTACTER L'ORGANISME

DU LUNDI AU VENDREDI
(les lignes téléphoniques sont fermées les fin de semaines)

Par téléphone

P.M.: 13:00 à 16:00

Laissez un message en tout temps et nous vous rappellerons.

En personne

A.M.: 9:00 à 12:00

(fermé le jeudi matin)

P.M.: 13:30 à 17:00

2 COMMENT S'INSCRIRE AUX ACTIVITÉS

Pour ne rien manquer :

- 1 - Au début de chaque mois, venez récupérer le journal de l'organisme avec la programmation du mois.
- 2 - Identifiez les activités qui vous intéressent.
- 3 - Inscrivez vous à celles **sur inscription** avant la date du tirage. Elles sont identifiées d'un crayon dans les encadrés descriptifs.
- 4 - Attendez l'appel qui vous confirmera votre place pour chaque activité sur inscription. Un tirage au hasard est fait parmi les membres inscrits pour savoir qui pourra y participer. Seules les personnes pigées sont contactées.
- 5 - Présentez-vous aux activités où votre place est confirmée. (Vous avez toujours une place aux activités sans inscription.)
- 6 - Si vous vous présentez à une activité **sur inscription** sans que vous ayez été pigé, vous ne pourrez pas participer à l'activité, qu'importe les circonstances.



3 POLITIQUE DE RETARD POUR LES ACTIVITÉS SUR INSCRIPTION



Les membres bénéficient de 30 min. pour arriver aux activités entre l'ouverture des portes et le commencement de l'atelier. Par respect pour les autres membres, les animateurs et pour le bon déroulement de l'activité, nous vous demandons d'arriver à l'heure. Les retardataires ne pourront malheureusement pas intégrer l'activité.

4 POUR AVOIR ACCÈS AUX BILLETS DE SPECTACLES À 2\$

Beaucoup de membres souhaitent avoir la chance d'assister à des spectacles à moindre coût. C'est pourquoi nous vous demandons d'**être présent** lorsque vous gagnez un billet. Vous pouvez annuler 48h avant la représentation ou votre droit aux billets sera révoqué pour **une durée de 6 mois** afin que tous puissent bénéficier de ce service.

Des billets
d'une
valeur
allant
jusqu'à
85 \$



Les membres de l'organismes ont accès à un groupe privé sur la plateforme sociale Facebook

Lorsque vous devenez membre de l'organisme, vous obtenez aussi l'accès au groupe des membres du Centre social de la Croix Blanche sur le site Facebook.

Pour avoir accès à la page:

- Tapez « Membres de la Croix Blanche » dans la barre de recherche de la plateforme.
- Dans la liste de résultats, recherchez l'icône suivant et cliquez sur le bouton **Rejoindre** au bout à droite



Membres de la Croix Blanche

Privé · 106 membres · Membre depuis décembre 2022

Bienvenue sur le groupe privé des membres de la Croix Blanche! Ici, vous pouvez échanger avec les autres membres et nos animateurs-trices ainsi que partager vo...

Rejoindre



Partager des photos



Participer à la vie sociale de l'organisme



Voir des communiqués de dernière minute



Et plein d'autres choses (concours, sondage, etc.)





Centre Social
de la
CROIX BLANCHE

Nouveaux symboles

Vous avez peut-être déjà aperçu le symbole de la main avec un cœur au centre dans le Trait d'union du mois d'août? Ce symbole sera inséré aux côtés des ateliers ou des événements pour lesquels nous aimerions avoir de l'aide. Vous êtes intéressés? Dites-le à l'animateur responsable.



Une forme qui rappelle un panneau d'arrêt et un crayon: qu'est ce que cela peut bien vouloir dire? Facile à retenir! Ce nouveau symbole est pour vous rappeler de vous arrêter 2 minutes et de vous inscrire à l'activité si vous êtes intéressés, car les places de cette activité sont limitées.



Ce logo est très évocateur. Nous avons tous déjà vu le petit bonhomme en chaise roulante à quelque part, identifiant un espace de stationnement, une porte ou quelque chose comme cela. Au CSCB, notre petit bonhomme est heureux d'avoir accès à des activités adaptées aux personnes vivant avec une problématique de mobilité.



Simple et efficace, ce petit symbole de dollar vous rappellera que l'activité à laquelle il est attaché est payante et, donc, soumise au nouveau règlement sur les activités payantes de l'organisme.



Lorsque vous voyez ce petit symbole aux côtés d'une des activités qui vous intéressent, c'est que nous avons besoin que vous vous inscriviez, afin que nous puissions ajuster l'activité au nombre de personnes qui seront présentes.





CHANGEMENT IMPORTANT

Afin de pouvoir offrir un meilleur service à la population ainsi que de diminuer la pression sur les comptoirs alimentaires, le partenariat d'accès au comptoir alimentaire des Loisirs Saint-Sacrement ne sera plus accessible à tous les membres de l'organisme.

Dès le 1er septembre, les membres devront se présenter au comptoir alimentaire de leur secteur. Nous vous invitons à débiter les démarches le plus tôt possible afin de vivre une transition plus douce.

Merci de votre compréhension

Liste des comptoirs d'aide alimentaire par secteur

Charlesbourg	St-Sauveur	Beauport	Limoilou	Ste-Foy	Cap-Rouge
St-rodrigue Service d'entraide St-Rodrigue 4760 1ère avenue 418-628-0240	St-Sauveur Saint-Vincent de Paul St-Malo 275 Marie-de- l'incarnation 418-681-9869	Vieux-Bourg Centre de distribution du Vieux-Bourg 30 rue Hugues-Pommier 418-666-2336	Lairet Service d'entraide Rocamadour 2301 1ère avenue 418-524-5228	St-Charles Garnier et St-Michel, Sillery Loisirs St-Sacrement 1360 bl. de l'Entente 418-681-7800 Poste 229	Société St-Vincent de Paul de St Benoît-Abbé Église St-Mathieu 3420 rue de Rochambeau 418-653-6362
(pour 30 ans et plus) Patro Charlesbourg 7700 3e avenue est 418-626-0161	Vanier La Ruche Vanier 51 Avenue Plance 418-683-3941	Beauport EST Le Pivot 35 rue Vachon 418-666-2371	St-François-d'Assise Comptoir alimentaire St- François-d'Assise 16 rue Royal-Roussillon 418-529-2825 Poste 104	St-Thomas d'Aquin, St-Jean- Baptiste-De La Salle et Notre- Dame-de-Foy Comptoir alimentaire Notre- Dame-de-Foy 771 rue Jacques-Berthiaume 418-681-9740	Dépanage d'urgence La Courtepoinette 3180 avenue d'Amours 418-657-3836
Lac St-Charles Entraide Cabrini 1506 Avenue du Lac Saint-Charles 418-948-5359	Saint-Roch St-Vincent-de-Paul Notre-Dame- de-L'assomption/Jacques- Cartier 153 rue St-François Est 418-476-3929	Beauport OUEST Entraide Agapè 3148 Chemin Royal 418-661-7485 Poste 2000	Maizerets Société St-Vincent-de-Paul de St-Pascal de Maizerets 1885 de la Canardière 581-300-4315	St-Mathieu et St-Denys Comptoir alimentaire St- Mathieu/St-Denys 3155 Chemin Quatre- Bourgeois 418-650-2252	St-Mathieu et St-Denys La Baratte 2120 rue Boivin 418-527-1173

Source: <https://www.google.com/maps/d/viewer?mid=1B4gb2snKzg-FTxXTb9OvHvfKz3niy7YR&ll=46.82238276232231%2C-71.26385775&z=14>

ENCORE!

Dépannage alimentaire en organisme

Mardi 27/08

Distribution de denrées

- Apportez vos sacs
- Ouverture des portes à 13h30
- Faire la file
- Inscrivez-vous et attendez que l'on vous donne l'accès.

Mardi 03/09

Distribution de vrac

- Apportez vos sacs et plats personnels

Disponibles:

- Sucre
- Farine
- Mélange à muffin
- et plus...

Mardi 10/09

Distribution de denrées

- Apportez vos sacs
- Ouverture des portes à 13h30
- Faire la file
- Inscrivez-vous et attendez que l'on vous donne l'accès.

Mardi 17/09

Distribution produits congelés

- Il est obligatoire d'avoir des sacs à glaçons (ice pack) pour garder les produits congelés
- Apportez vos sacs

Mardi 24/09

Distribution de denrées

- Apportez vos sacs
- Ouverture des portes à 13h30
- Faire la file
- Inscrivez-vous et attendez que l'on vous donne l'accès.

Ai-je accès à la distribution alimentaire? 🤔

Nouvellement mis en place, le dépannage alimentaire offert par l'organisme est accessible aux membres dont l'adhésion a été renouvelée en 2024.

De plus, afin d'adresser l'insécurité alimentaire, les membres désirant avoir accès au dépannage doivent être en pleine autonomie et responsables de combler leurs besoins alimentaires.

Les denrées offertes **aux membres** sont **pour les membres**. Un système de distribution a été mis en place afin de mieux coordonner la distribution.

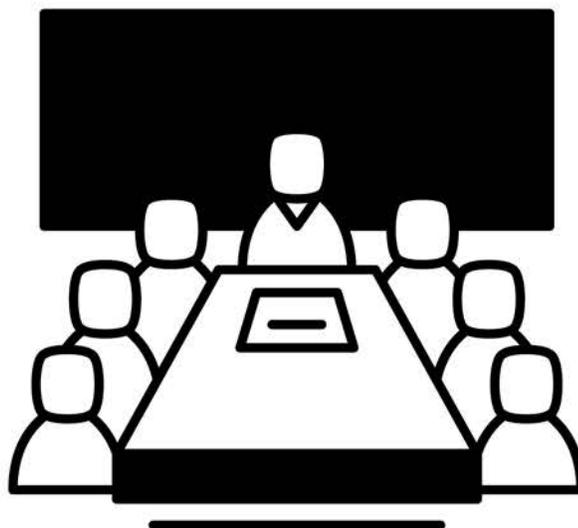
Vous avez des besoins en dehors des dates ci-dessus? Veuillez vous adresser à Olivia ou à Jonathan, ils se feront un plaisir de vous aider.



Le thème du changement peut être décrit comme une sortie (volontaire ou non) de notre zone de confort et de notre routine. Véritablement, ce thème reflète la situation de la dernière année : la majorité des membres du conseil d'administration (CA) sont nouveaux et de nouvelles intervenantes se sont jointes à l'équipe au cours de l'année. Bien que le changement nécessite des périodes de transition, il offre également des circonstances opportunes pour créer de nouveaux apprentissages et de nouvelles pratiques afin de consolider le fonctionnement du Centre social de la Croix Blanche. Il est pertinent de mentionner que ces changements aideront à bâtir des ponts solides pour le futur de l'organisme.

Dès lors, la direction a travaillé obstinément pour limiter les impacts négatifs des changements sur les activités quotidiennes, pour soutenir les nouvelles intervenantes dans leur adaptation, tout en améliorant la situation financière de l'organisme. De cette façon, le directeur et l'adjointe forment une équipe de gestion déterminée. Nous les remercions pour leur travail acharné.

Également, les membres du CA ont travaillé intensément en implantant rapidement plusieurs ajustements : offrir une rémunération compétitive aux employés, élaborer un engagement de confidentialité et de non-divulgence, ainsi que réviser, modifier et implanter un code d'éthique. Parallèlement à ces processus, le CA s'est doté d'une structure en mettant en place différents comités de travail pour avancer plus efficacement. Le tout, en assimilant les processus de fonctionnement déjà en place dans l'organisme.



Comme vous pouvez le constater, les membres du CA et la direction sont impliqués, engagés et motivés, malgré les tâches fastidieuses à accomplir. Il est donc possible d'affirmer que le changement est source de motivation et d'engagement, et cela peut être de même pour vous, chers membres participants. Grâce à votre présence aux activités de l'organisme, vous contribuez à faire vivre le changement. Nous vous en remercions.

Pour la prochaine année, beaucoup de travail reste à effectuer, alors que nous débutons une démarche de planification stratégique et un lac-à-l'épaule afin de revoir la vision et les valeurs de l'organisme. Par conséquent, ces ajustements nécessaires solliciteront encore une adaptation de la part de tous et toutes.

Je nous souhaite une année remplie de magnifiques accomplissements, de sensibilité et de souplesse pour faciliter les changements futurs.

MESSAGES DE LA DIRECTION

Veillez noter que le 2 septembre prochain l'équipe fera relâche pour la fête du travail.



Merci!

Emprunt d'équipement

Au fil des années et des activités, le Centre social de la Croix blanche a accumulé un très bel inventaire d'équipement de toutes sortes. Lorsque ces équipements ne sont pas utilisés, tout membre de l'organisme peut faire une demande d'emprunt.

Cet emprunt est totalement gratuit.

À votre disposition, vous retrouverez:

- Équipements de camping (tente, sac de couchage, lit pliable, petit matelas, etc.)
- Équipements de yoga (coussins de soutien lombaire, tapis, rouleaux, briques, etc.)
- Différents équipements sportifs et d'entraînement
- Glacières, petite plaque de cuisson et chaudrons de différentes grandeurs
- Appareils photo de type *bridge*
- Tablettes numériques Samsung
- Chevalets d'artiste

Pour faire un emprunt:

- Adressez-vous à l'équipe de direction
- Les items que vous voulez emprunter seront inspectés avant de vous être remis
- En signant le document d'emprunt, vous vous engagez à rapporter le matériel dans le même état que vous l'avez reçu
- En cas de bris ou de perte du matériel, vous vous engagez à rembourser à l'organisme le coût de remplacement du matériel
- Un délai de retour (variable) sera fixé avec vous

Pour retourner un emprunt:

- Présentez-vous à l'accueil de l'organisme avec les équipements
- Une inspection sommaire des équipements sera faite et vous signerez le retour
- Si vous rapportez plusieurs équipements, nous vous invitons à offrir un petit coup de pouce à la personne qui vous aura répondu à l'accueil.

Des questions? Contactez Jonathan, il se fera un plaisir de vous répondre.

DJ recherchés!



Tu as un don pour la technologie et la musique? Tu veux faire danser les membres de la Croix Blanche lors des partys du mois? Tu as fait tes preuves comme DJ lors des samedis dansants?

Donne ta candidature pour être DJ aux partys du mois de ton organisme préféré!

Les partys du mois sont de retour au Centre communautaire Lucien-Borne et l'équipe cherche des gens dévoués pour assumer ce rôle pour les mois d'octobre, novembre et décembre 2024.

Fais part de ton intérêt auprès de Cindy en personne ou en laissant un message sur sa boîte vocale (poste 13)

Peinture et projet artistique

ATTENTION
NOUVELLE FORMULE!



ATELIER DE PEINTURE DU DIMANCHE

Le cours de peinture du dimanche sera maintenant un groupe ouvert! Cela signifie qu'à partir de maintenant, vous n'avez plus à vous inscrire pour vous présenter à cette activité!

ATELIER PROJET ARTISTIQUE DU LUNDI

Cet atelier deviendra un groupe fermé. Cela veut dire qu'un seul groupe de membres (12) participera à l'activité tous les lundis. Vous devez vous inscrire qu'une fois pour avoir votre place dans le groupe. **Le tirage aura lieu mardi le 10 septembre à 16h00.**

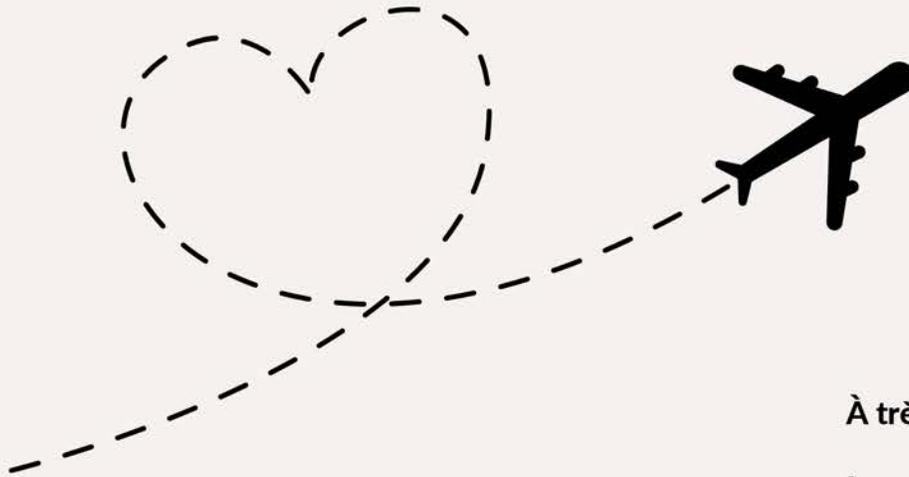
C'est le retour de



Laura!

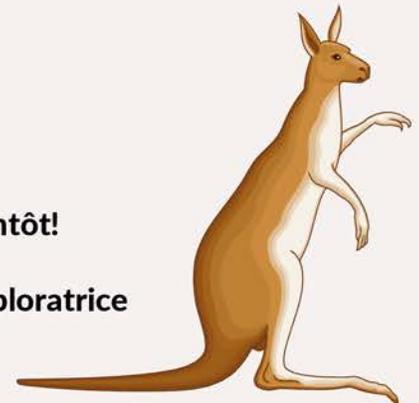
Le voyage de Laura l'exploratrice tire à sa fin et notre chère aventurière remettra pieds à terre à Québec, juste à temps pour participer à l'épluchette de maïs!

Préparez-lui un accueil chaleureux! Elle aura certainement de belles histoires à raconter!



À très bientôt!

Laura l'exploratrice



Sortie aux pommés

12 OCTOBRE 2024



Inscris-toi dès maintenant!

Tirage le 25 septembre à 16h00



Rendez-vous
Croix Blanche



Heure de rendez-vous
11h00



Heure de l'activité
11h30 à 16h00



Nb. de places
23



Achat des pommes à vos frais!

Petit sac (8 lbs) : 8,95\$

Sac moyen (15 lbs) : 26,00\$

Grand sac (25 lbs) : 36,00\$

Viens cueillir des pommes et participer aux activités du Domaine d'Orléans avec ses vues magnifiques!

HORAIRE:

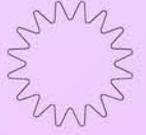
- 11h00: Rendez-vous au CSCB
- 11h30: Départ de l'autobus
- 12h00: Pique-nique au Domaine
- 13h00: Cueillette des pommes
- 14h00: Activités diverses (libres):
 - Tour en tracteur
 - Visite du poulailler
 - Marche en sentiers
- 15h00: Retour en groupe
- 15h30: Départ de l'autobus
- 16h00: Arrivée à l'organisme

À PRÉVOIR:

- Votre lunch pour le pique-nique
- De l'argent si vous désirez acheter des pommes
- Votre transport de retour de la STAC à 16h15



Le dîner de famille



 Rendez-vous
Croix Blanche

 Heure de rendez-vous
12h00

 Heure de l'activité
12h30 à 16h00

 Nb. de places
20

 Gratuit



Tu as des projets que tu as toujours voulu réaliser? Tu as des idées d'activités originales et abordables? Tu aimerais t'impliquer au sein de l'organisme?

Viens nous partager tes idées!



Le **3 octobre 2024**, les membres de la Croix Blanche auront l'occasion de s'exprimer sur leurs désirs concernant les activités de l'organisme.

Nous vous invitons à partager un repas savoureux et simple, préparé par l'équipe.

Au menu:

- Soupe d'automne
- Filet de porc
- sauce au bacon
- Pomme de terre au four
- Desserts variés

 Inscris-toi dès maintenant!

Le pique-nique aura lieu le jeudi 26 septembre à 16h00

Remplis ton frigo Spécial Voyage, voyage !

Tous les détails à la page 21 

Mercredi le 18 septembre 2024



Rendez-vous
Croix Blanche



Heure de rendez-vous
13h30



Heure de l'activité
14h00 à 16h30

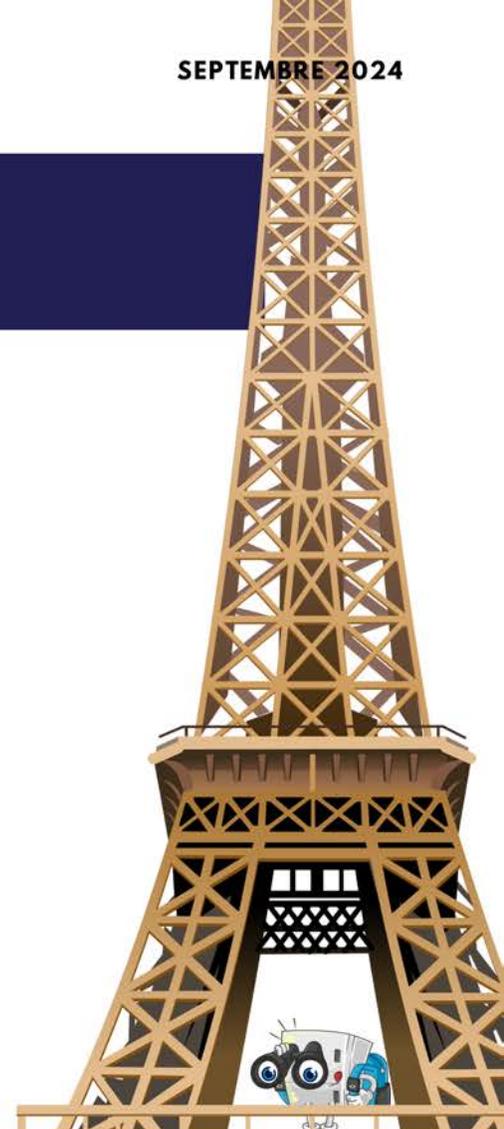


Nb. de places
8

2\$

On voyage en cuisine ! et Remplis ton frigo deviennent maintenant la même activité!

Tu apprendras des recettes simples et économiques faciles à recréer chez toi, tout en découvrant un autre pays : sa culture, son histoire, ses habitants et ses animaux! Pense à apporter ton plat, car tu repars avec ce que tu auras cuisiné !!! À la grande demande des membres, en septembre, nous découvrirons la FRANCE !! **La pige aura lieu le mercredi 11 septembre à 16h00.**



Croisière AML aller-retour à Sainte-Anne de Beaupré

Tous les détails à la page 25 

Mercredi le 4 septembre 2024



Rendez-vous
180 rue Dalhousie



Heure de rendez-vous
11h15



Heure de l'activité
11h45 à 17h30



Nb. de places
12



S'il pleut, amenez vos imperméables et votre parapluie!

Les membres qui ont pour ainsi dire « manqué le bateau » en août peuvent maintenant en profiter! Après un beau moment sur l'eau, nous allons marcher pour visiter les environs de la belle Sainte-Anne pour une visite d'une durée de deux heures avant de reprendre les flots vers Québec. Une certaine forme physique est alors de mise! Rendez-vous au Bassin Louise devant la porte d'entrée. Arrivez à l'avance pour ne pas manquer le départ! **Le tirage aura lieu le jeudi 29 août à 16h00.**

Sortie à la bibliothèque Gabrielle-Roy

Tous les détails à la page 25 

Samedi le 14 septembre 2024

- | | |
|--|---|
|  Rendez-vous
350 rue St-Joseph E. |  Heure de rendez-vous
13h30 |
|  Heure de l'activité
14h00 à 16h00 |  Nb. de places
12 |



On te propose de découvrir la nouvelle grande Bibliothèque Gabrielle-Roy située à St Roch. Elle a ouvert ses portes récemment et propose de nombreuses attractions. Au programme : une visite guidée d'une quarantaine de minutes pour découvrir les lieux et tous ses services, suivi de la possibilité de faire une carte de prêt à la bibliothèque, puis un temps ensemble ou en autonomie à l'intérieur. Cette visite s'annonce très enrichissante et pleine de belles découvertes ! Rendez-vous devant l'entrée principale (extérieure). **La pigne aura lieu le mardi 10 septembre à 16h00.**



Théâtre musical Les scientifiq'eaux

Tous les détails à la page 25 

Mercredi le 4 septembre 2024

- | | |
|--|---|
|  Rendez-vous
3160, bv Wilfrid-
Hamel O. |  Heure de rendez-vous
17h00 |
|  Heure de l'activité
17h30 à 20h00 |  Nb. de places
10 |



S'il pleut, l'activité sera annulée.

Ce laboratoire musical ambulant dirigé par trois chercheurs étrangement farfelus fera découvrir musique et rythmiques aux petits comme aux grands. À l'aide de pompes à eaux, de casseroles et de tuyaux, cette station interactive et ludique entraîne le public dans différents défis de coordination, d'imitation et d'improvisation musicale. Rendez-vous au Parc des Saules devant la Maison O'Neil. **La pigne aura lieu le samedi 31 août à 16h00.**



CALENDRIER AOÛT

SEMAINE DU 25 AU 31 AOÛT 2024

Dimanche 25

PAS D'ACTIVITÉ

Lundi 26

Après-midi

14h00 à 16h00
Jardinage

Soir

18h30 à 20h15
Balle-molle



Mardi 27

Après-midi

13h30 à 16h00
**Activités libres
et artisanat**

Mercredi 28

Après-midi

 14h00 à 16h00
**Visite des Jardins
Roger-Van den Hende
Valérie**

Jeudi 29

Après-midi

14h00 à 16h00
Pétanque

Vendredi 30

Après-midi

13h30 à 16h00
Activités libres



Samedi 31

Après-midi

14h00 à 16h00
Après-midi cinéma



CALENDRIER SEPTEMBRE

SEMAINE DU 1 AU 7 SEPTEMBRE 2024

Dimanche 1

PAS D'ACTIVITÉ

Lundi 2

FERMÉ

FÊTE DU TRAVAIL

Mardi 3

Après-midi

13h30 à 16h00
**Activités libres
et artisanat**

Mercredi 4

Matin et après-midi

 11h45 à 17h30
Croisière AML
Olivia et Amélie

Soir

 17h30 à 20h00
Théâtre musical:
Les Scientifiqu'eaux
Valérie

Jeudi 5

Après-midi

14h00 à 16h00
Pétanque

Vendredi 6

Après-midi

13h30 à 16h00
Activités libres

Samedi 7

Après-midi

 14h00 à 16h00
**Journée
Spa et détente**

 AVEC INSCRIPTION



CALENDRIER SEPTEMBRE

SEMAINE DU 8 AU 14 SEPTEMBRE 2024

Dimanche 8

PAS D'ACTIVITÉ

Lundi 9

Après-midi

14h00 à 16h00

Jardinage

Soir

18h50 à 20h20

Sports en gymnase

Mardi 10

Après-midi

13h30 à 16h00

**Activités libres
et artisanat**

Mercredi 11

Après-midi

14h00 à 16h00

**Cuisine
communautaire**

Jeudi 12

Après-midi

14h00 à 16h00

Pétanque

Vendredi 13

Après-midi

13h30 à 16h00

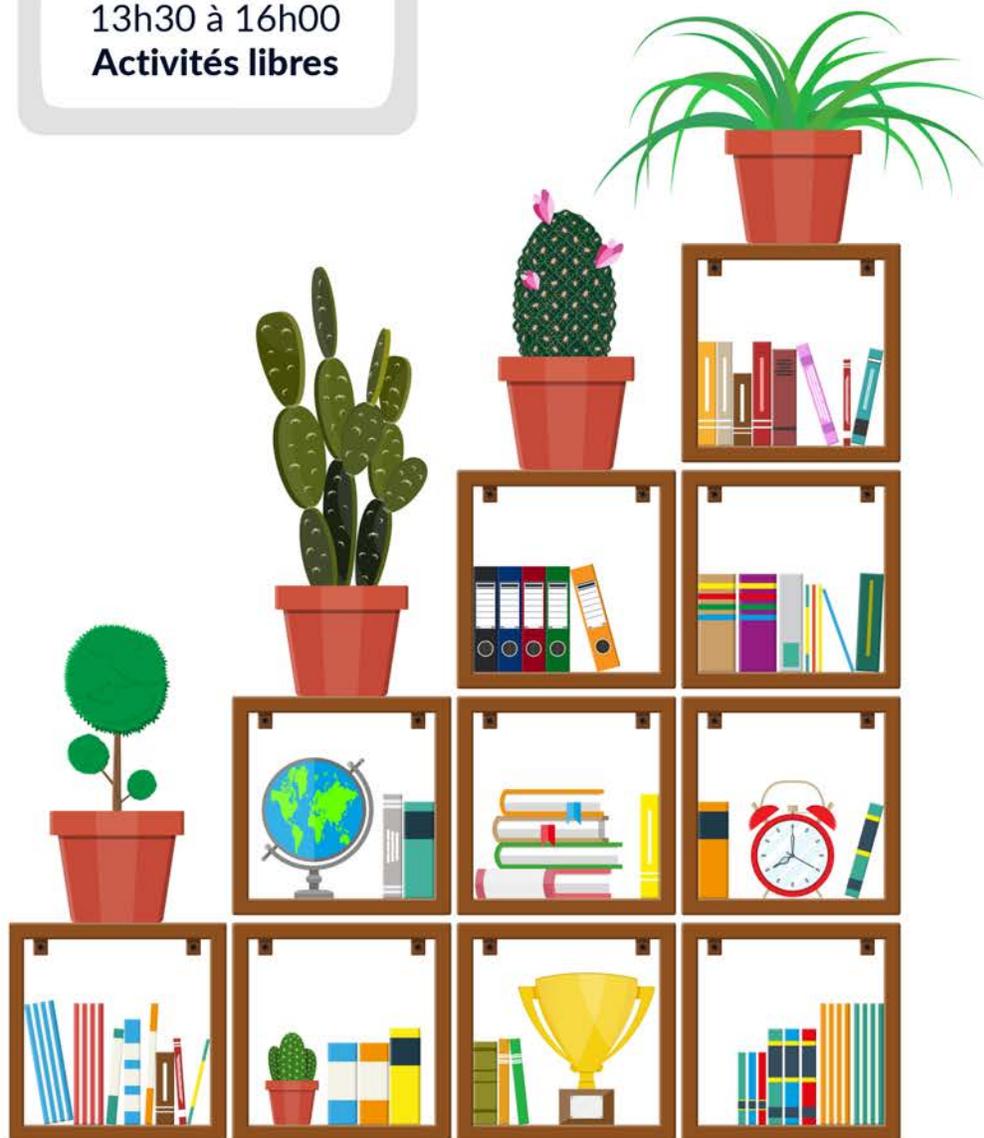
Activités libres

Samedi 14

Après-midi

14h00 à 16h00

**Sortie la
Bibliothèque
Gabrielle-Roy
Cindy**



CALENDRIER SEPTEMBRE

SEMAINE DU 15 AU 21 SEPTEMBRE 2024

Dimanche 15

Après-midi

14h00 à 16h00
Peinture

Lundi 16

Après-midi

 14h00 à 16h00
Projet artistique

Soir

18h50 à 20h20
Sports en gymnase

Mardi 17

Après-midi

13h30 à 16h00
**Activités libres
et artisanat**

Vive la France



Mercredi 18

Après-midi

 14h00 à 16h30
**Remplis ton frigo
Spécial
Voyage, voyage !**

Jeudi 19

Après-midi

14h00 à 16h00
Pétanque

Vendredi 20

Après-midi

13h30 à 16h00
Activités libres

Samedi 21

Après-midi

 14h00 à 16h00
Quilles libres



 AVEC INSCRIPTION

CALENDRIER SEPTEMBRE

SEMAINE DU 22 AU 28 SEPTEMBRE 2024



Mardi 24

Après-midi

13h30 à 16h00
Activités libres

Mercredi 25

Après-midi

14h00 à 16h00

 **Sortie au Musée de la civilisation**
Cindy



Jeudi 26

Après-midi

 14h00 à 16h00 
Zoothérapie canine

Dimanche 22

Après-midi

14h00 à 16h00
Peinture

Lundi 23

Après-midi

 14h00 à 16h00
Projet artistique

Soir

18h50 à 20h20
Sports en gymnase



Vendredi 27

Après-midi

13h30 à 16h00
Activités libres

Samedi 28

Soir

19h00 à 21h30
Party du mois

Activités libres et artisanat P.M.



Mardis : 27 août et 3, 10, 17, 24 septembre 2024
Vendredis: 30 août et 6, 13, 20, 27 septembre 2024

Venez profiter d'un bon moment pour jaser, boire un café ou jouer à des jeux de société ! Du matériel d'art est également à votre disposition si vous avez des élans créatifs. Tous les mardis vous est proposé un atelier d'artisanat. Le premier vendredi du mois, les membres fabriqueront les cartes pour les fêtes du mois.



Rendez-vous
Croix Blanche



Ouverture des portes
13h30



Heure de l'activité
13h30 à 16h00



Nb. de places
Illimité



Coût
Gratuit

Cuisine communautaire



Mercredi le 11 septembre 2024

Participez à la cuisine communautaire en compagnie de Cindy ! Venez cuisiner de délicieuses recettes dans la bonne humeur et beaucoup de rires. Ces plats préparés en groupe seront ensuite offerts aux membres de la Croix Blanche (dans le frigo communautaire à l'entrée) afin d'adresser l'insécurité alimentaire. La pîge aura lieu le jeudi 5 septembre à 16h00.



Rendez-vous
Croix Blanche



Ouverture des portes
13h30



Heure de l'activité
14h00 à 16h00



Nb. de places
8



Coût
Gratuit

Remplis ton frigo: Spécial Voyage, voyage !



Mercredi le 18 septembre 2024

On voyage en cuisine ! et Remplis ton frigo deviennent maintenant la même activité ! Tu apprendras des recettes simples et économiques faciles à recréer chez toi, tout en découvrant un autre pays : sa culture, son histoire, ses habitants et ses animaux ! Pense à apporter ton plat, car tu repars avec ce que tu auras cuisiné !!! À la grande demande des membres, en septembre, nous découvrirons la FRANCE !! La pîge aura lieu le mercredi 11 septembre à 16h00.



Rendez-vous
Croix Blanche



Ouverture des portes
13h30



Heure de l'activité
14h00 à 16h30



Nb. de places
8

2\$



Pétanque



Judis 29 août et 5, 12, 19 septembre



S'il pleut, nous ferons des jeux intérieurs.

Profitez des dernières semaines de chaleur avec l'activité de la pétanque extérieure!! Prépare-toi à jouer à la pétanque dans la bonne humeur et le plaisir avec Amélie! Si tu possèdes des boules de pétanque, tu peux les apporter avec toi. C'est un rendez-vous!



Rendez-vous
Croix Blanche



Ouverture des portes
13h30



Heure de l'activité
14h00 à 16h00



Nb. de places
Illimité



Coût
Gratuit

Quilles libres +



Samedi 21 septembre 2024

C'est le retour des quilles libres! Que tu sois débutant ou habitué, c'est la place pour toi le samedi après-midi. Les équipes sont faites la journée même, avec l'aide de l'animatrice. Il est important de s'inscrire à chaque samedi que tu désires y être!



Rendez-vous
Centre Jean-Guy Drolet



Ouverture des portes
13h30



Heure de l'activité
14h00 à 16h00



Nb. de places
Illimité

5\$

Sports en gymnase



Lundis 9, 16 et 23 septembre 2024

Venez vous dégourdir les jambes avec les sports en gymnase! Au programme: badminton, pickleball, volley-ball et ultimate frisbee! Nous accueillons les gens de tous les niveaux. Veuillez noter qu'il n'y aura pas de sport le lundi 2 septembre puisque l'organisme est fermé pour la fête du travail.



Rendez-vous
Centre Lucien-Borne



Heure de rendez-vous
18h30



Heure de l'activité
18h50 à 20h20



Nb. de places
Illimité



Coût
Gratuit



Jardinage



S'il pleut beaucoup, l'activité aura lieu à l'intérieur.



Lundis 26 août et 9 septembre 2024

Il s'agit des deux dernières rencontres de l'année. Le 26 août, nous terminons les récoltes ! Grâce aux bacs surélevés, nous pouvons travailler debout ou assis, chacun(e) à son rythme. Vous devez cependant vous déplacer d'un jardin à l'autre (de la Croix Blanche à l'école Oraliste). Le 9 septembre, nous terminons l'année en beauté avec une rencontre pour faire le bilan de la saison.



Rendez-vous
Croix Blanche



Heure de rendez-vous
13h30



Heure de l'activité
14h00 à 16h00



Nb. de places
Illimité



Coût
Gratuit



Journée spa et détente



Samedi 7 septembre 2024

Venez prendre un moment pour vous détendre et prendre soin de vous à la Croix Blanche! Au rendez-vous : une ambiance de spa et de détente, des soins pour les mains, du vernis à ongles, des smoothies, de la méditation et plus encore! Habillez-vous avec vos vêtements les plus confortables! La pîge aura lieu le mardi 3 septembre à 16h00.



Rendez-vous
Croix Blanche



Ouverture des portes
13h30



Heure de l'activité
14h00 à 16h00



Nb. de places
8



Coût
Gratuit



Zoothérapie canine



S'il pleut, l'activité aura lieu à l'intérieur



Jeudi 26 septembre 2024

Nous aurons la chance de recevoir la visite de bénévoles qui viendront avec leurs chiens nous faire profiter des avantages thérapeutiques de l'amour inconditionnel canin. Grâce aux câlins donnés, à l'affection reçue, vous profiterez des avantages physiques et émotionnels de la présence d'un animal. La visite est d'une durée de 1 heure, ensuite nous prendrons la dernière heure pour discuter tous ensemble de votre expérience! La pîge aura lieu le jeudi 19 septembre à 16h00.



Rendez-vous
Croix Blanche



Ouverture des portes
13h30



Heure de l'activité
14h00 à 16h00



Nb. de places
12



Coût
Gratuit



Atelier de peinture

 Dimanches 15 et 22 septembre 2024

Marc vous invite à le rejoindre pour découvrir de nouvelles techniques de création artistique et de nouvelles formes d'expression. Il n'est maintenant plus nécessaire de s'inscrire à cette activité afin de pouvoir y participer!

 Rendez-vous
Croix Blanche

 Ouverture des portes
13h30

 Heure de l'activité
14h00 à 16h00

 Nb. de places
Illimité

 Coût
Gratuit

Projet artistique

 Lundis 16 et 23 septembre 2024

Vous aimeriez réaliser des projets artistiques nécessitant plus de temps et d'investissement? L'atelier « Projet artistique » est pour vous! Venez apprendre de nouvelles techniques avec notre artiste maison Marc et développer des projets sur quelques séances afin de réaliser de petits chefs-d'oeuvre. Cet atelier deviendra un groupe fermé. Vous devez vous inscrire qu'une fois pour avoir votre place dans le groupe. **Le tirage aura lieu mardi le 10 septembre à 16h00.**

 Rendez-vous
Croix Blanche

 Ouverture des portes
13h30

 Heure de l'activité
14h00 à 16h00

 Nb. de places
12

 Coût
Gratuit



Croisière AML



S'il pleut, amenez vos imperméables et votre parapluie!



Mercredi 4 septembre 2024

Les membres qui ont pour ainsi dire « manqué le bateau » en août peuvent maintenant en profiter! Après un beau moment sur l'eau, nous allons marcher pour visiter les environs de la belle Sainte-Anne pour une visite d'une durée de deux heures avant de reprendre les flots vers Québec. Une certaine forme physique est alors de mise! Rendez-vous au Bassin Louise devant la porte d'entrée. Arrivez à l'avance pour ne pas manquer le départ! Le tirage se fera le jeudi 29 août à 16h00.



Rendez-vous
180 rue
Dalhousie



Heure de rendez-vous
11h15



Heure de l'activité
11h45 à 17h30



Nb. de places
12



Coût
Gratuit



Théâtre musical: Les scientifiq'eaux



S'il pleut, l'activité sera annulée.



Mercredi 4 septembre 2024

Ce laboratoire musical ambulant dirigé par trois chercheurs étrangement farfelus fera découvrir musique et rythmiques aux petits comme aux grands. À l'aide de pompes à eaux, de casseroles et de tuyaux, cette station interactive et ludique entraîne le public dans différents défis de coordination, d'imitation et d'improvisation musicale. Rendez-vous au Parc des Saules devant la Maison O'Neil. La pîge aura lieu le samedi 31 août à 16h00.



Rendez-vous
3160, bv Wilfrid-
Hamel O.



Heure de rendez-vous
17h00



Heure de l'activité
17h30 à 20h00



Nb. de places
10



Coût
Gratuit



Sortie à la Bibliothèque Gabrielle-Roy



Samedi 14 septembre septembre 2024

On te propose de découvrir la nouvelle grande Bibliothèque Gabrielle-Roy située à St Roch. Elle a ouvert ses portes récemment et propose de nombreuses attractions. Au programme : une visite guidée d'une quarantaine de minutes pour découvrir les lieux et tous ses services, suivi de la possibilité de faire une carte de prêt à la bibliothèque, puis un temp ensemble ou en autonomie à l'intérieur. Cette visite s'annonce très enrichissante et pleine de belles découvertes ! Rendez-vous devant l'entrée principale (extérieure). La pîge aura lieu le mardi 10 septembre à 16h00.



Rendez-vous
350 rue St-
Joseph E.



Heure de rendez-vous
13h30



Heure de l'activité
14h00 à 16h00



Nb. de places
12



Coût
Gratuit



Sortie au Musée de la civilisation



Mercredi 25 septembre 2024

En compagnie d'un ou d'une guide, découvrez les événements qui ont forgé le Québec que nous connaissons. Cette exposition comprend des zones immersives, vidéos et interactives qui abordent des sujets tels que le territoire, l'immigration, les modes de vie, la solidarité, les mouvements sociaux et les enjeux actuels. Cette activité demande d'avoir une bonne condition physique et de pouvoir se tenir debout pendant 90 minutes. Possibilité de rester en autonomie dans le musée jusqu'à la fermeture à 17h00. La pîge aura lieu le jeudi 19 septembre à 16h00.



Rendez-vous
85 rue
Dalhousie



Heure de rendez-vous
13h30



Heure de l'activité
14h00 à 16h00



Nb. de places
16



Coût
Gratuit



Party du mois : Début d'AUTOMNE !



Samedi 28 septembre 2024

C'est le retour des partys du mois au Centre Lucien-Borne. Le thème de la soirée est *début d'automne*! Nous fêterons les membres nés en août ET en septembre. Pour le thème, les couleurs rouge et jaune seront d'occasion! D'ailleurs, on vous réserve une belle surprise: une chansonniersse donnera un spectacle pour la première partie de la soirée! Ensuite : place à la musique pour danser et rigoler tous ensemble. Apporte ta bonne humeur, ça va être le fun !



Rendez-vous
Centre Lucien-
Borne



Ouverture des portes
18h30



Heure de l'activité
19h00 à 21h30



Nb. de places
Illimité



Facile

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

Moyen

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

Difficile

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

Expert

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

Infernal

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

Sudoku.com

08/21/2024

Download the original **Sudoku.com** mobile application and play thousands of Sudoku puzzles anytime, anywhere!



Google Play

App Store

Source: <https://sudoku.com/fr/sudoku-printable>

Mots croisés sur le thème de la nourriture

Complète la grille.



Mures

Kiwis

Poires

Pommes

Pêches

Abricots

Grenade

Groseilles

Fraises

Cerises

Cassis

Myrtilles

Framboises

Prunes

Nectarines

Source: <https://hugolescargot.journaldesfemmes.fr/>



VOS RESSOURCES



Centre social de la Croix Blanche

Heures d'ouverture (bureau) :

9h00 à 12h00 • 13h30 à 17h00 du lundi au vendredi
(sauf le jeudi matin)

Heures d'ouverture (accueil téléphonique) :

13h00 à 16h00 du lundi au vendredi
(418) 683-3677



Centre de crise de Québec

Un point d'appui vers un mieux-être

Centre de crise de Québec

Ligne téléphonique d'écoute • Hébergement
Ouvert 24/7 • (418) 688-4240



Centre de prévention du suicide de Québec

Ligne d'écoute téléphonique
Ouvert 24/7 • 1 866 277-3553



Lauberivière

Hébergement d'urgence (premier arrivé, premier servi)
485 rue du Pont



Demi-Lune

Milieu de vie et écoute téléphonique
(418) 522-4002



Café rencontre du Centre-Ville

Dépannage alimentaire (déjeuner et dîner)
796 rue St-Joseph Ouest



Accès-Loisir

Activités de loisir à faible coût
(418) 657-4821 • accesloisirsquebec.com



Tel-aide Québec

(418) 686-2433

QUI SOMMES-NOUS ?

PRÉSENTATION DE L'ÉQUIPE ET DE NOTRE MISSION



Jonathan
Directeur général



Gabrielle
Accueil



Valérie
Animatrice



Olivia
Directrice adjointe



Cindy
Animatrice



Marie-Hélène
Animatrice



Amélie
Animatrice



Marc
Animateur



Laura
L'exploratrice

NOTRE MISSION

Notre mission est de briser l'isolement social des adultes ayant une problématique de santé mentale.

Comment ? En offrant des activités accessibles de groupe comme moteur de développement personnel, social et citoyen. Nos actions reposent sur les valeurs d'écoute, d'ouverture, d'entraide, d'équité et de respect dans un environnement favorisant la mixité sociale.

Pour devenir membre, il est nécessaire de prendre rendez-vous, auprès de l'adjointe administrative, pour une rencontre d'accueil !

Nous avons bien hâte de vous rencontrer et de vous faire découvrir nos activités !



Centre Social
de la
CROIX BLANCHE

(418) 683-3677
960, avenue Dessane
Québec, G1S 3J9
www.croixblanche.ca
accueil@croixblanche.ca