

TRAIT D'UNION

NOVEMBRE 2024



Temps des fêtes 2024

- Échange de cadeaux
- Paniers de Noël
- Jardin de Noël

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*
- 07 *COMMUNICATIONS IMPORTANTES*
- 08 *MESSAGES DE LA DIRECTION*
- 10 *MESSAGE DU C.A.*
- 12 *ÉQUIPE*
- 19 *BILLETS DE SPECTACLES*



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE EXTRAORDINAIRE !

Nous avons besoin de vous!

/p.14

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

- 29 *SEMAINE DU 27 OCT AU 2 NOVEMBRE*
- 30 *SEMAINE DU 3 AU 9 NOVEMBRE*
- 31 *SEMAINE DU 10 AU 16 NOVEMBRE*
- 32 *SEMAINE DU 17 AU 23 NOVEMBRE*
- 33 *SEMAINE DU 24 AU 30 NOVEMBRE*

Sortie du
Trait d'Union
de décembre
le 27 nov.



TEMPS DES FÊTES 2024

Quelques informations importantes

/p.25

DÉTAILS DES ACTIVITÉS

- 34 *ACTIVITÉS SOCIALES*
- 36 *ACTIVITÉS MIEUX-ÊTRE*
- 37 *ACTIVITÉS SPORTIVES*
- 38 *ACTIVITÉS ARTISTIQUES*
- 40 *ÉVÈNEMENTS*
- 41 *VOS RESSOURCES*



LE DINER DE FAMILLE: RÉSUMÉ DE L'ACTIVITÉ

Liste des activités les plus demandées

/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'organisme 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.

Depuis le 1er septembre, les membres doivent se présenter au comptoir alimentaire de leur secteur.

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-FTxTb9OvHvfKz3niy7YR&ll=46.82238276232231%2C-71.26385775&z=14>

Dépannage alimentaire en organisme

Mardi 05/11

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 12/11

Distribution produits congelés

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

Mardi 19/11

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 26/11

Distribution de vrac

- Apportez vos sacs et plats personnels

Disponibles:

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

Mardi 03/12

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.



«Vous avez un message! »

Bonne nouvelle! **Dès le mois de décembre** le Trait d'union pourra vous être envoyé par e-mail (courriel).

Il ne suffit que de vous rendre au **www.croixblanche.ca** et d'entrer votre adresse dans la case prévue à cet effet.

N'oubliez pas de confirmer votre demande en cliquant sur le bouton « Confirmer votre demande » à droite.

Vous aimeriez recevoir le Trait d'union par courriel?
Abonnez-vous à la liste de distribution en nous indiquant votre adresse e-mail ci-bas.

E-mail *

Votre adresse e-mail ici

Confirmer votre demande

Le formulaire d'inscription est disponible dès maintenant. Le Trait d'union vous sera envoyé dans les 48 heures après sa publication.

Entraide technologique

Vous éprouvez des soucis avec la technologie et avez besoin d'un coup de pouce? Les bibliothèques de la Ville de Québec sont là pour vous.

Parmi sa liste d'innombrables services, les bibliothèques proposent un service d'aide technologique.



Assistance technologique sans rendez-vous

Vous ou un de vos proches rencontrez un problème technologique et avez besoin d'assistance?

Notre équipe de médiation numérique offre un service de dépannage pour l'utilisation d'ordinateurs, de tablettes, de téléphones, de liseuses, de logiciels et d'applications ou encore d'emprunt de livres numériques.

Présentez-vous aux heures et aux lieux indiqués en ayant en main l'appareil pour lequel vous souhaitez de l'assistance ainsi que **votre numéro de carte d'abonnement aux Bibliothèque de la Ville de Québec.**

Le rendez-vous peut être limité à 30 minutes selon l'affluence. L'équipe de médiation est présente pendant 3 h (2 h à la bibliothèque GABR).

Réservation : Feuille d'inscription disponible sur place lors de l'activité

Notez que vous pouvez également faire une demande d'assistance technologique en ligne pour un suivi en dehors des heures du sans rendez-vous.

Nous vous invitons à appeler votre bibliothèque favorite afin d'avoir tous les renseignements.

**Veillez noter que le 11 novembre prochain
l'équipe fera relâche pour le jour du Souvenir**



Merci!



Un de nos grands arbres malade abattu !

Plusieurs de nos membres se sont étonnés et inquiétés de voir abattre le grand orme sur le côté de notre espace de jeux. En fait celui-ci, comme bien d'autres dans la région, était gravement atteint de la maladie hollandaise de l'orme. Cette maladie est causée par un champignon propagé par un insecte.

Pour lutter efficacement contre la propagation de cette maladie, la Ville de Québec a instauré un programme de détection, d'abattage et d'élimination rapide des arbres malades.

Nous ne contestons pas le bien fondé de cette politique contraignante pour protéger les arbres sains des alentours. Mais, le coût élevé (quelques milliers de dollars pour l'abattage et la disposition sécuritaire du bois infecté) qu'on nous demande d'assumer nous semble inéquitable. Les propriétaires de résidences privées n'ont pas à payer ces frais qui sont assumés par la ville, mais il en va autrement pour les propriétés ayant un statut public. Or, nous croyons que la ville devrait faire une distinction entre les propriétés commerciales à but lucratif et les propriétés à vocation communautaire sans but lucratif comme le Centre social de la Croix Blanche.

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.

AMÉLIE

Maintenant employée
à temps partiel



Chers membres,

Comme vous le savez, mon stage à la Croix Blanche n'était que temporaire et tire bientôt à sa fin. Ça aura été un plaisir pour moi d'apprendre à vous connaître et d'évoluer dans mon rôle professionnel à vos côtés. Cet hiver, je commencerai un nouveau stage dans un autre organisme afin de continuer ce beau parcours.

Cependant, ne vous inquiétez pas, je commencerai un nouveau parcours en tant qu'employée à temps partiel de la Croix Blanche au mois de janvier.

Je passerai donc quelques heures par semaine à l'organisme, vous n'aurez même pas le temps de vous ennuyer !

Au plaisir de vous revoir après les fêtes,

-Amélie :)

En
RÉSUMÉ

Le dîner de famille



1

Ateliers de peinture & dessin

| | | |
|---|--------------------------------------|--|
| Sortie pour la parade du Carnaval de Québec | Sortie au musée | Groupe de parole (ex: gestion des émotions) |
| Journée cinéma à l'organisme | Pétanque intérieure ou jeu de poches | Yoga sur chaise |
| Cours de danse | Groupe de théâtre et d'improvisation | Cours de photo |
| Party Karaoke | Après-midi musical | Artisanat, artisanat et encore de l'artisanat. |



Merci à tous les participants-es!

Assemblée générale Extraordinaire

Jeudi le 21 novembre



Rencontre
CSCB



Rendez-vous
18h00



Début
18h30



Fin
20h00



Et oui, une autre assemblée de l'organisme! Cette-fois ci, elle sera plus courte et se déroulera à l'organisme et sera accompagnée d'un goûter savoureux (fromages, mousses, pain baguette, desserts et autres délices!)

Nous devons faire cette rencontre pour présenter les états financiers finaux ainsi que pour faire un changement au nombre de personnes au conseil d'administration. Viens encourager ton organisme tout en passant un bon moment avec nous!

De plus, si tu désires assister à la soirée en ligne, un lien internet pour une diffusion vidéo sera disponible au www.croixblanche.ca le soir de l'évènement.

MERCI!

- L'équipe du CSCB

Party du mois

NOIR & BLANC

30 NOVEMBRE 2024



Rendez-vous
Lucien-Borne



Heure de l'activité
19h00 à 21h30



Rendez-vous
18h30

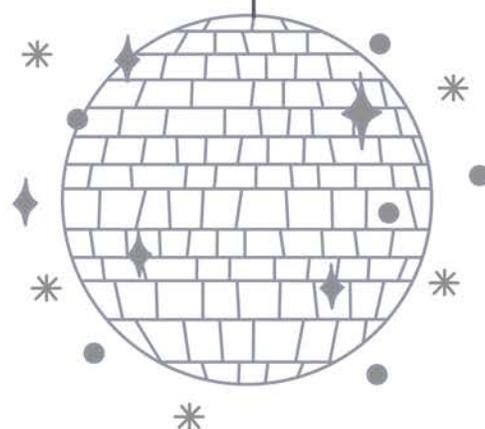


Nb. de places
Illimité

1^s

Le 30 novembre prochain, l'équipe de la Croix Blanche vous attend au Centre communautaire Lucien-Borne pour un party du mois sur le thème des couleurs noires et blanches !

Au programme : plein de trucs à grignoter, un photobooth et d'autres surprises. Enfilez donc vos plus beaux atours de la couleur blanche et/ou noire et venez vous trémousser avec nous !



ATELIER

ART ET MIEUX-ÊTRE

AU MUSÉE NATIONAL DES BEAUX-ARTS

« Les moments velours présentent aux visiteurs une façon d'interagir autrement avec les œuvres. L'image devient une source d'introspection et de réflexion grâce à une expérience sensorielle et émotionnelle que le guide dirige. »

Le Musée national des Beaux-arts de Québec vous invite à un atelier d'exploration de soi par le biais de l'art. Après une visite sur les sens et les émotions avec l'exposition « Moment velours » de Helen McNicoll, vous allez être guidé dans un exercice artistique de création et d'exploration de soi. Ensuite suivra un moment de discussion.

Objectifs:

- Vivre une nouvelle expérience par l'alliance entre l'art et le mieux-être
- Vivre un moment de détente et d'introspection
- Découvrir les collections par le biais des sens, des émotions et du vécu
- Développer l'autonomie et la pensée critique envers l'art
- Découvrir le musée comme un espace de mieux-être

LE 28 NOVEMBRE



Rendez-vous
179 Grande Allée O



Rendez-vous
13h30



Heure de l'activité
14h00 à 16h00



Nb. de places
15

Déroulement

13h30: Rendez-vous à la porte du Musée

14h00: Visite de l'exposition

14h45: Pause

15h00: Atelier créatif

15h45: Discussion

Rendez-vous à l'entrée principale

Le tirage aura lieu le 13 novembre à 16h00

Réservez votre transport de retour (STAC) pour 16h15

Chorale de Noël

Tous les détails à la page 38

Mercredis 6, 13, 20 et 27 novembre 2024



Rendez-vous
Croix Blanche



Heure de rendez-vous
13h30



Heure de l'activité
14h00 à 16h00



Nb. de places
Illimité



Comme la tradition le veut à la Croix Blanche, nous formerons en novembre la fameuse chorale de Noël! Si tu aimes chanter en groupe et dans la joie, joins-toi à nous! Nous sélectionnerons ensemble notre répertoire 2024 en vue de présenter une courte prestation au party de Noël. Viens nous rejoindre pour des moments de plaisir et de musique!



Atelier gestion des émotions



Tous les détails à la page 36

Jeudis 7 et 21 novembre 2024



Rendez-vous
Croix Blanche



Heure de rendez-vous
13h30



Heure de l'activité
14h00 à 16h00



Nb. de places
10

Suite à vos suggestions présentées lors du dîner de famille, nous vous proposons de participer à deux ateliers de gestion des émotions. Au travers d'activités et de discussions, vous arriverez à mieux comprendre vos émotions et à développer des astuces pour mieux les gérer. Viens nous retrouver dans une ambiance de partage et d'apprentissage pour mieux te découvrir!

Il s'agit d'un groupe fermé, alors quand vous êtes pigé, vous l'êtes pour les deux ateliers! Le tirage aura lieu le 31 octobre 2024 à 16h00.

Soirée « Protège ta terre » (repas et film)



Tous les détails à la page 35



Mercredi le 13 novembre 2024



Rendez-vous
Croix Blanche



Heure de rendez-vous
17h00



Heure de l'activité
17h30 à 20h30



Nb. de places
14

2\$

Pour cette soirée sur la protection de la planète, viens manger un bon repas végétarien (sans viande) avant de regarder un film d'animation. Wall-E met en scène un petit robot seul sur la terre pour la nettoyer après que l'humanité soit partie. C'est le film, idéal pour comprendre l'impact que nous avons sur la terre, mais qui est tout doux, drôle et joyeux à regarder! Au menu: spaghetti, sauce rosée, de bons légumes pour les plus gourmands, fromage, dessert. Tu dois savoir que si tu t'inscris au souper, tu t'engages à participer à rester pour le reste de l'activité. **Le tirage aura lieu le jeudi 7 novembre à 16h00.**



Brunch spécial découverte de l'Australie



Tous les détails à la page 35

Samedi 16 novembre 2024



Rendez-vous
Croix Blanche



Heure de rendez-vous
10h30



Heure de l'activité
11h00 à 13h00



Nb. de places
16

2\$

Comment mieux commencer la journée qu'avec un bon brunch : du bacon, des oeufs, du jus d'orange et plein d'autres bonnes choses! Ensuite, Laura vous fera voyager en présentant son fabuleux voyage en Australie où on trouve de belles plages et des kangourous! Après le brunch a lieu le samedi dansant! Reste avec nous pour danser, jaser et s'amuser !!! La danse est ouverte à tous, mais inscris-toi pour le brunch. **Le tirage se fera le jeudi 7 novembre à 16h00.**

Yahndawa' :

Ce que nous sommes



Rencontre
269 blvd René-
Lévesque, Qc



Rendez-vous
19h00



Début
19h30



Tirage
31 oct.

Le Trident

Le 6 novembre 2024

Synopsis de la pièce

Le patriarche Ludger Sarenhes Bastien est un homme d'affaires prospère du siècle dernier qui mène un combat contre la ville de Québec pour obtenir réparation face à une injustice. C'est autour de cette histoire que se tissent toutes les trames de sa descendance. Son fils Armand, tente de fuir son destin en allant se battre pour un pays qui ne lui reconnaît aucun droit. Adèle quant à elle, est rattrapée par un passé immémorial après avoir renié ses origines. Élisabeth s'est sauvée à l'autre bout du continent mais doit revenir faire face à ceux qu'elle a laissés derrière. Yandicha tente de se trouver un chemin vers les traditions de sa nation et Agnolien, l'arrière-arrière-arrière-petit-fils, sauve le patrimoine de sa famille d'un déluge quasi apocalyptique.

Des histoires entremêlées, tissées autour d'une lignée huronwendat, résonnent les unes aux autres, s'entrechoquent et se répondent. Avec, toujours en son centre, Yahndawa' : la rivière majestueuse.

Avec Yahndawa' : ce que nous sommes, Marie-Josée Bastien et les membres de sa famille nous offrent, sous la forme d'une autofiction avec des personnages authentiques et d'autres inventés, une œuvre sur les Wendat et leurs racines, sur leur pouvoir de résilience, sur l'identité et la fierté d'une nation.

En coproduction avec Menuentakuan et le Théâtre Niveau Parking



Patrick Normand*



Rencontre
620 avenue
Plante (Qc)



Rendez-vous
19h30



Début
20h00



Tirage
5 nov.

La chapelle spectacles

Le 9 novembre 2024



Patrick Norman célèbre 50 ans de carrière ! Et pour lui, franchir cette marque impressionnante n'est pas une source d'inquiétude, puisqu'il voit plutôt cela comme un nouveau départ.

Il s'est donc offert le cadeau de rêve, une session d'enregistrement à Nashville avec quelques-uns des plus grands musiciens de studio des temps modernes. Certes, c'était un défi de taille qui l'attendait, puisque les musiciens n'avaient aucune idée de qui était Patrick Norman avant de le voir débarquer dans leur studio. Défi relevé, l'album « Si on y allait » a pris forme en quelques jours.

Après près d'une centaine de spectacles donnés à La Chapelle, Patrick Norman revient nous voir pour une toute dernière fois avec son spectacle Si on y allait.

C'est une soirée dans l'intimité qui vous attends, où Patrick vous chantera ses plus belles chansons des 50 dernières années, entremêlées de quelques nouvelles pièces. Pour l'accompagner dans ce projet, ça lui prenait les meilleurs musiciens et ce sont évidemment les multi-instrumentistes Jean-Guy Grenier et André Proulx qui entourent Patrick Norman sur scène.

Le tout agrémenté d'une touche d'amour avec la participation spéciale de Nathalie Lord, tous les ingrédients sont réunis pour passer une soirée magique. Une chose est certaine, vous ne regretterez pas d'être allé voir Patrick Norman.

Source: <https://lachapellespectacles.com/spectacles/patrick-norman-si-on-y-allait-derniere-supplementaire/>

Dubois solide en liberté



Rencontre
2410 Ch Ste-Foy



Rendez-vous
15h30



Début
16h00



Tirage
12 nov.

Salle Albert-Rousseau

Le 17 novembre 2024



Source: <https://www.sallealbertrousseau.com/programmation/claude-dubois/>

Après nous avoir présenté son coffret Dubois Solide, un imposant recueil de 51 chansons, Claude Dubois, l'auteur-compositeur et interprète, va à la rencontre de son public dans un spectacle intitulé « DUBOIS SOLIDE EN LIBERTÉ » où il nous emmène visiter son univers.

Un moment unique où il interprète ses chansons les plus demandées, les incontournables, qui sont la signature de ce grand artiste.

Kevin Parent

D'une rive à l'autre



Rencontre
68 rue du Petit
Champlain



Rendez-vous
19h30



Début
20h00



Tirage
20 nov.

Théâtre du petit Champlain

Le 30 novembre

Kevin Parent explore de nouvelles chansons inédites et, bien sûr, revisite des chansons plus connues du répertoire, visant la richesse sonore avec harmonie vocale, guitares acoustiques/basse, batterie et harmonica. Le tout présenté dans une atmosphère conviviale et chaleureuse! Spectacle tantôt doux et intime, tantôt festif et rythmé, toujours empreint d'humour et d'amour!



Source: <https://www.theatrepetitchamplain.com/spectacles/kevin-parent/>

Noël, une tradition en chanson



Rencontre
2410 Ch Ste-Foy



Rendez-vous
14h30



Début
15h00



Tirage
20 nov.

Salle Albert-Rousseau

Le 1 décembre 2024

NOËL UNE TRADITION EN CHANSON

MISE EN SCÈNE **JOËL LEGENDRE**
DIRECTION MUSICALE **JACQUES ROY**



Source: <https://www.sallealbertrousseau.com/programmation/noel-une-tradition-en-chanson/>

Certaines coutumes sont indélogeables et pour une septième année, le spectacle Noël une tradition en chanson vient célébrer le temps des fêtes en musique avec une formidable distribution : Barnev, Joe Bocan, Marie Michèle Desrosiers, Gabrielle Destroismaisons, Luce Dufault, Joël Legendre et Lunou Zucchini.

Mis en scène par Joël Legendre, le spectacle mise sur la nostalgie, l'humour et les souvenirs du temps des fêtes de différentes générations, notamment grâce à la première présence sur scène de Luce Dufault et de sa fille Lunou. En plus des grands classiques de Marie Michèle Desrosiers, il y a bien des Noëls à explorer : Barnev apporte un côté gospel à la fête, Joe Bocan l'enrichit de sa fantaisie, Gabrielle Destroismaisons y va de quelques surprises et Joël Legendre donne dans l'humour, en faisant revivre entre autres l'émission *La soirée canadienne*.

Fantaisies de Noël

Chœur du Vallon et l'ensemble Renouveau



Rencontre
995 place
D'Youville



Rendez-vous
14h00



Début
14h30



Tirage
4 déc.

Palais Montcalm

Le 8 décembre

Le Chœur du Vallon et l'Ensemble Renouveau ont imaginé un concert intitulé *Fantaisies de Noël*, afin de vous plonger dans l'esprit des fêtes. Ils vous réservent de merveilleuses surprises musicales, dont un florilège de chants de Noël aux arrangements inédits. Vous pourrez entendre également quelques extraits du *Messie* de Haendel, choisis parmi les chœurs et solos les plus célèbres.

Le Chœur du Vallon est un chœur à 4 voix mixtes qui interprète un large répertoire, en particulier des chants classiques et sacrés. Créé il y a près de 60 ans, Il est une des chorales de chant classique les plus réputées de la région de Québec.

Directrice musicale : Gisèle Pettigrew

L'ensemble Renouveau est né en 2017 : il réunit 5 amis du conservatoire, musiciens et solistes talentueux, autour d'une même passion : revisiter le grand répertoire classique et les musiques célèbres par des arrangements originaux.

Membres de l'ensemble Renouveau :

- Simon Desbiens, violoncelliste, arrangeur et compositeur,
- Bruce Gaulin, pianiste
- Jessy Dubé, violoniste
- Carole-Ann Roussel, soprano
- Evelyne Larochelle, soprano



Distribution des paniers de Noël

Une fois de plus cette année, le Centre social de la Croix Blanche procèdera à la distribution de paniers de Noël. Le 12 décembre prochain, ce sont plus de 25 paniers de denrées qui seront distribués par l'équipe et des bénévoles.

Les informations nécessaires à l'inscription vous seront partagées dans le Trait d'union de décembre. **Veillez noter que l'accès à la distribution des paniers de Noël est soumis aux mêmes critères que la distribution des denrées de Moisson Québec.**

JARDIN DE NOËL

Comme vous le savez, nous aimons le changement et la nouveauté. Cette année, l'équipe d'animation a concerté des membres lors des activités libres afin de récolter des idées pour le Jardin de Noël de cette année. Une grande boule à neige gonflable, des reines, une forêt de sapins éclairée et féérique et une tonne de lumières ont été demandés. Préparez-vous à avoir un Jardin de Noël à votre image... magnifique et chaleureux.





ÉCHANGE DE CADEAUX



Vous aimeriez jouer les père ou mère Noël secret et offrir un cadeau à un autre membre de l'organisme lors du party de Noël de cette année? Alors les informations suivantes sont pour vous!

Dès le 24 octobre, nous ouvrons les inscriptions à l'échange de cadeaux 2024 dont le tout se déroulera comme suit:

Du 24 octobre au 22 novembre: prise des inscriptions pour l'échange de cadeaux. Vous devrez fournir trois idées cadeaux entre 10.00 et 15.00 dollars que vous aimeriez recevoir (votre cadeau sera choisi dans la liste fournie).

Du 25 au 29 novembre: une membre de l'équipe d'animation vous appellera pour vous donner le nom du membre à qui vous devrez acheter un cadeau écrit sur sa liste.

Du 25 novembre au 13 décembre: les cadeaux achetés doivent nous être apportés à l'organisme avec la facture d'achat afin que nous puissions vérifier que les critères mentionnés ci-bas dans l'encadré sont respectés.

informations importante pour l'échange

- Les cadeaux en argent ne sont pas permis
- Les cadeaux doivent nous être apportés avec la facture à des fins de vérification.
- Les cadeaux achetés doivent avoir été sélectionnés sur la liste fournie par le membre et être complètement neufs (jamais utilisés)
- L'équipe de l'organisme s'occupera de l'emballage des cadeaux



ÉCHANGE DE CADEAUX



Afin de vous inscrire à l'échange, veuillez remplir le formulaire ci-bas et le déposer dans la boîte prévue à cet effet à l'accueil de l'organisme.

Si vous le désirez, vous pouvez aussi nous l'envoyer par courriel au:

olivia.charbonneau@croixblanche.ca

Vous avez des questions en lien avec l'activité d'échange de cadeaux? Vous pouvez toujours contacter Valérie, ou lui laisser un message au:

418-683-3677 ext: 14

Coupon d'inscription Échange de cadeaux 2024

Votre nom complet: _____

Trois choix de cadeaux (entre 10\$ et 15\$)

1- _____

2- _____

3- _____

informations importante pour l'échange

- Les cadeaux en argent ne sont pas permis
- Les cadeaux doivent nous être apportés avec la facture à des fins de vérification.
- Les cadeaux achetés doivent avoir été sélectionnés sur la liste fournie par le membre et être complètement neufs (jamais utilisés)
- L'équipe de l'organisme s'occupera de l'emballage des cadeaux

De la belle visite!

Nouvelle activité MERCREDI

soir pour tous

Dès le mois de décembre, nous aurons la chance d'accueillir des étudiants en travail social du Cégep de Ste-Foy. Ils seront avec nous pour quelques semaines afin de se familiariser avec le milieu du communautaire et développer leurs habiletés d'animation de groupe.

APPEL À TOUS

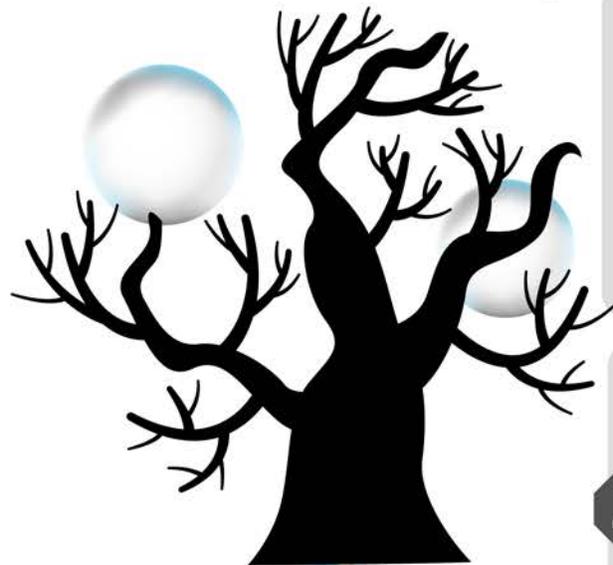
Nous vous invitons à nous faire part d'idées d'activités que vous aimeriez faire les mercredis soir.

Vous pouvez nous faire part de vos idées lorsque vous êtes à l'organisme, par téléphone ou **par courriel (email) au:**

jonathan.beaulieu@croixblanche.ca

CALENDRIER NOVEMBRE

SEMAINE DU 27 OCTOBRE AU 2 NOVEMBRE 2024



Mardi 29

Après-midi

13h30 à 16h00
**Activités libres
et artisanat**
(page 34)

Vendredi 1

Après-midi

13h30 à 16h00
Activités libres
(page 34)

Mercredi 30

Après-midi

 14h00 à 16h00
Remplis ton frigo
(page 34)

Samedi 2

Après-midi

14h00 à 16h30
Samedi dansant
(page 40)

Dimanche 27

Après-midi

14h00 à 16h00
Peinture
(page 38)

Jeudi 31

Après-midi

 14h00 à 16h00
**Atelier fabrication
de savon**
(page 39)

Lundi 28

Après-midi

14h00 à 16h00
Peinture
(page 38)

Soir

18h50 à 20h20
Pickleball
(page 37)



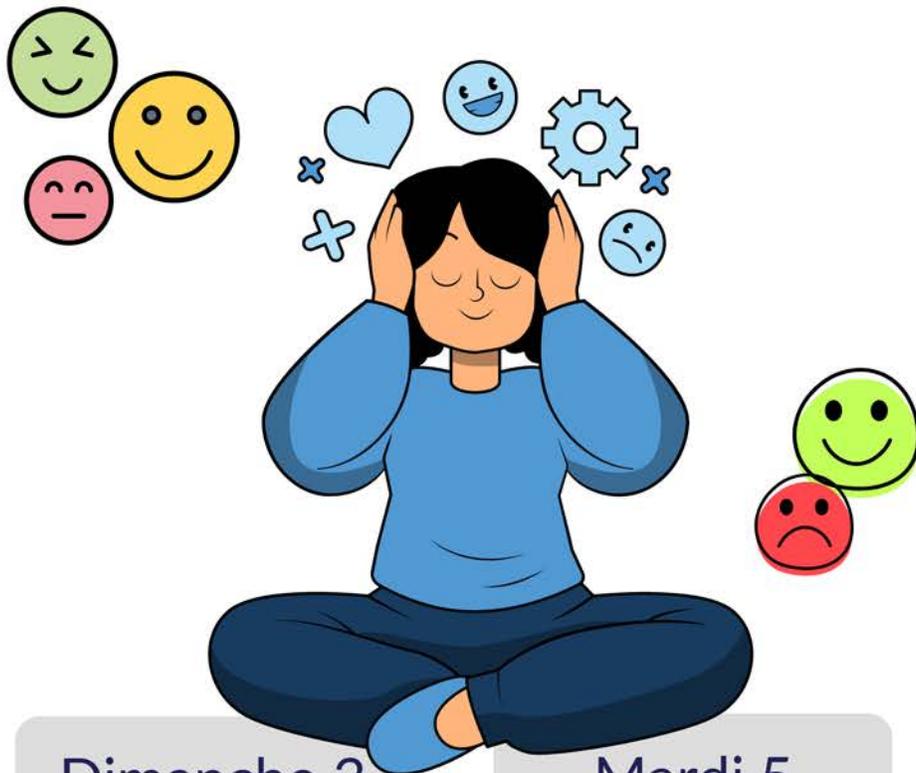
 **ATTENTION**
Fabrication de savon
maléfique en cours



AVEC INSCRIPTION

CALENDRIER NOVEMBRE

SEMAINE DU 3 AU 9 NOVEMBRE 2024



Dimanche 3

Après-midi

14h00 à 16h00
Peinture
(page 38)

Mardi 5

Après-midi

13h30 à 16h00
**Activités libres
et artisanat**
(page 34)

Lundi 4

Après-midi

14h00 à 16h00
Peinture
(page 38)

Soir

18h50 à 20h20
Ultimate Frisbee
(page 37)

Mercredi 6

Après-midi

 14h00 à 16h00
**Cuisine
communautaire**
(page 34)

14h00 à 16h00
Chorale de Noël
(page 38)

Jeudi 7

Après-midi

 14h00 à 16h00
Connexion
(page 36)

 14h00 à 16h00
**Atelier gestion
des émotions**
(page 36)

Vendredi 8

Après-midi

13h30 à 16h00
Activités libres
(page 34)

Soir

18h30 à 21h00
**Activités libres
Spécial pétanque
intérieure**
(page 34)

Samedi 9

Après-midi

 14h00 à 16h00
**Mouvement
énergétique**
(page 37)

 14h00 à 16h00
Quilles libres
(page 37)

CALENDRIER NOVEMBRE

SEMAINE DU 10 AU 16 NOVEMBRE 2024



Dimanche 10

Après-midi

14h00 à 16h00
Peinture
(page 38)

Lundi 11

FERMÉ POUR
LE JOUR DU
SOUVENIR

Mardi 12

Après-midi

13h30 à 16h00
**Activités libres
et artisanat**
(page 34)

Mercredi 13

Après-midi

14h00 à 16h00
Chorale de Noël
(page 38)

Soir

 17h30 à 20h30
**Soirée protège
ta planète
(repas et film)**
(page 35)

Jeudi 14

Après-midi

 14h00 à 16h00
**Zoothérapie
canine**
(page 36)



Vendredi 15

Après-midi

13h30 à 16h00
**Activités libres
Spécial
Jeu de la boulette**
(page 34)

Samedi 16

Matin

 11h00 à 13h00
**Brunch spécial
découverte de
l'Australie**
(page 35)

Après-midi

14h00 à 16h30
Samedi dansant
(page 40)



AVEC INSCRIPTION



CALENDRIER NOVEMBRE

SEMAINE DU 17 AU 23 NOVEMBRE 2024

Dimanche 17

Après-midi

14h00 à 16h00
Peinture
(page 38)

Lundi 18

Après-midi

14h00 à 16h00
Peinture
(page 38)

Soir

18h50 à 20h20
Badminton
(page 37)

Mardi 19

Après-midi

13h30 à 16h00
**Activités libres
et artisanat**
(page 34)



Mercredi 20

Après-midi

 14h00 à 16h30
**Remplis ton frigo
Spécial
Voyage, voyage!**
(page 34)

14h00 à 16h00
Chorale de Noël
(page 38)

Soir

 19h00 à 21h00
Atelier d'écriture
(page 39)

Jeudi 21

Après-midi

 14h00 à 16h00
Connexion
(page 36)

 14h00 à 16h00
**Atelier gestion
des émotions**
(page 36)

Soir

 18h30 à 21h00
**Assemblée
générale
extraordinaire**
(page 40)

Vendredi 22

Après-midi

13h30 à 16h00
**Activités libres
Spécial Crochet**
(page 34)

Samedi 23

Après-midi

 14h00 à 16h00
**Mouvement
énergétique**
(page 37)

 14h00 à 16h00
Quilles libres
(page 37)



CALENDRIER NOVEMBRE

SEMAINE DU 24 AU 30 NOVEMBRE 2024

Dimanche 24

Après-midi

14h00 à 16h00

Peinture

(page 38)

Lundi 25

Après-midi

14h00 à 16h00

Peinture

(page 38)

Soir

18h50 à 20h20

Volleyball

(page 37)

Mardi 26

Après-midi

13h30 à 16h00

**Activités libres
et artisanat**

(page 34)

Mercredi 27

Après-midi

14h00 à 16h00

**Décorations de
Noël et goûter
chaleureux**

(page 35)

14h00 à 16h00

Chorale de Noël

(page 38)

Jeudi 28

Après-midi

14h00 à 16h00

**Sortie au Marché de
Noël allemand**

(page 35)

14h00 à 16h00

**Atelier
Art et Mieux-être
au Musée des
Beaux-arts**

Marie-Hélène
(page 16)

Vendredi 29

Après-midi

13h30 à 16h00

Activités libres

(page 34)

Samedi 30

Soir

19h00 à 21h30

Party du mois

(page 15)



AVEC INSCRIPTION

Activités libres et artisanat P.M.



Mardis : 29 octobre et 5, 12, 19, 26 novembre 2024
Vendredis : 1 novembre et 8, 15, 22, 29 novembre 2024

Venez profiter d'un bon moment pour jaser, boire un café ou jouer à des jeux de société ! 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. En novembre, nous vous proposons de participer à deux nouvelles activités. Venez le 15 pour le jeu de la boulette et le 22 pour faire du crochet!



Rendez-vous
Croix Blanche



Ouverture des portes
13h30



Heure de l'activité
13h30 à 16h00



Nb. de places
Illimité



Coût
Gratuit

Activités libres du SOIR - Spécial Pétanque intérieure



Vendredi 8 novembre 2024

C'est le grand retour des activités libres en soirée !!! 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. Si vous avez un jeu de société à la maison et que vous voulez le faire découvrir, nous vous invitons à en discuter avec un animateur sur place. Ce mois-ci, nous vous invitons à jouer à la pétanque intérieure!



Rendez-vous
Croix Blanche



Ouverture des portes
18h30



Heure de l'activité
18h30 à 21h00



Nb. de places
Illimité



Coût
Gratuit

Cuisine communautaire



Mercredi le 6 novembre 2024

Participez à la cuisine communautaire en compagnie de Cindy ! Venez cuisiner de bonnes 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 du rez-de-chaussée) afin d'adresser l'insécurité alimentaire. La pîge aura lieu le 1 novembre 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!



Mercredis 30 octobre et 20 novembre 2024

Viens cuisiner des repas faciles à reproduire chez toi. Ensemble, nous allons remplir ton frigo de plats cuisinés dans la bonne humeur! Le 20 novembre sera un spécial *Voyage, voyage* où on te fait découvrir un nouveau pays avant de cuisiner un repas traditionnel de cet endroit. Ce mois-ci, on te fait découvrir le Maroc! Pense à apporter tes contenants vides pour les remplir. Le tirage aura lieu jeudi le 14 novembre à 16h00.



Rendez-vous
Croix Blanche



Ouverture des portes
13h30



Heure de l'activité
14h00 à 16h30



Nb. de places
8

2\$

Soirée « Protège ta planète »: repas et film



Mercredi 13 novembre 2024

Pour cette soirée sur la protection de la planète, viens manger un bon repas végétarien (sans viande) avant de regarder un film d'animation. *Wall-E* met en scène un petit robot seul sur la terre pour la nettoyer après que l'humanité soit partie. C'est le film, idéal pour comprendre l'impact que nous avons sur la terre, mais qui est tout doux, drôle et joyeux à regarder! Au menu: spaghetti, sauce rosée, de bons légumes pour les plus gourmands, fromage et dessert. Tu dois savoir que si tu t'inscris au souper, tu t'engages à participer à rester pour le reste de l'activité. Le tirage aura lieu le jeudi 7 novembre à 16h00.



Rendez-vous
Croix Blanche



Ouverture des portes
17h00



Heure de l'activité
17h30 à 20h30



Nb. de places
14

2\$

Brunch spécial découverte de l'Australie



Samedi 16 novembre 2024

Comment mieux commencer la journée qu'avec un bon brunch : du bacon, des oeufs, du jus d'orange et plein d'autres bonnes choses! Ensuite, Laura vous fera voyager en présentant son fabuleux voyage en Australie où on trouve de belles plages et des kangourous! Après le brunch a lieu le samedi dansant! Reste avec nous pour danser, jaser et s'amuser !!! La danse est ouverte à tous, mais inscris-toi pour le brunch. Le tirage se fera le jeudi 7 novembre à 16h00.



Rendez-vous
Croix Blanche



Ouverture des portes
10h30



Heure de l'activité
11h00 à 13h00



Nb. de places
16

2\$

Décorations de Noël et goûter chaleureux



Mercredi le 27 novembre 2024

Venez vous amuser en passant l'après-midi à décorer l'intérieur de l'organisme avec toutes les décorations de Noël que nous avons. Tous ensemble, nous allons faire de la Croix Blanche un lieu chaleureux où règne la magie du temps des Fêtes! Ensuite nous prendrons un moment tous ensemble pour déguster un bon goûter dans cet esprit de Noël. Le tirage aura lieu mercredi le 20 novembre à 16h00.



Rendez-vous
Croix Blanche



Ouverture des portes
13h30



Heure de l'activité
14h00 à 16h00



Nb. de places
8



Coût
Gratuit

Sortie au Marché de Noël allemand



En cas de pluie,
l'activité sera
annulée.



Jeudi le 28 novembre 2024

Viens découvrir l'endroit féérique qu'est le Marché de Noël allemand situé au coeur du Vieux-Québec! Ce petit village de Noël propose différents kiosques d'achat. On se rejoint devant la porte de St-Jean (près de Place d'Youville) avant de se promener ensemble. Tu dois être capable de marcher sans interruption pour la durée de la promenade. Amène de l'argent si tu veux t'offrir une friandise ou un bon chocolat chaud!



Rendez-vous
Porte St-Jean
rue St-Jean



Ouverture des portes
13h30



Heure de l'activité
14h00 à 16h00



Nb. de places
Illimité



Coût
Gratuit

Atelier gestion des émotions



Jeudis 7 et 21 novembre 2024

Venez participer à deux ateliers de gestion des émotions. Au travers d'activités et de discussions, vous arriverez à mieux comprendre vos émotions et à développer des astuces pour mieux les gérer. Viens nous retrouver dans une ambiance de partage et d'apprentissage pour mieux te découvrir! Il s'agit d'un groupe fermé, alors quand vous êtes pigés, vous l'êtes pour les deux ateliers! Le tirage aura lieu le 31 octobre 2024 à 16h00.



Rendez-vous
Croix Blanche



Heure de rendez-vous
13h30



Heure de l'activité
14h00 à 16h00



Nb. de places
10



Coût
Gratuit



Connexion



Jeudis 7 et 21 novembre 2024

Venez prendre un moment pour faire une pause dans votre journée et prendre soin de vous. Par le biais de la respiration, de la méditation, d'étirements de relaxation et des exercices d'auto-compassion, nous pratiquerons ensemble des moyens simples et concrets pour favoriser votre bien-être personnel au quotidien. Les tirages auront lieu le 31 octobre et le 14 novembre à 16h00.



Rendez-vous
Croix Blanche



Heure de rendez-vous
13h30



Heure de l'activité
14h00 à 16h00



Nb. de places
10



Coût
Gratuit



Zoothérapie canine



Jeudi 14 novembre 2024

Nos chers bénévoles et leurs chiens viendront nous faire profiter des effets thérapeutiques de l'amour inconditionnel d'un ami à quatre pattes. Cette fois-ci, la rencontre aura lieu à l'intérieur puisque le temps froid est arrivé. Comme à l'habitude, la visite est d'une durée de 1 heure et nous prendrons la dernière heure pour discuter tous ensemble. Le tirage aura lieu le jeudi 7 novembre à 16h00.



Rendez-vous
Croix Blanche



Ouverture des portes
13h30



Heure de l'activité
14h00 à 16h00



Nb. de places
12



Coût
Gratuit



Mouvement énergétique



Samedis 9 et 23 novembre 2024

Viens bouger avec nous! L'exercice physique offre d'immenses bénéfices pour la santé globale de la personne. On vous propose des exercices doux, adaptés à vos capacités : l'objectif est de bouger en ayant du fun tous ensemble! Vous devez être autonome dans votre mobilité. Apportez une bouteille d'eau, des chaussures et des vêtements de sport. Le premier cours sera suivi d'une période d'étirements et de relaxation, alors que le deuxième offrira un cours sur les saines habitudes alimentaires. Les tirages auront lieu le 31 octobre et le 14 novembre à 16h00.



Rendez-vous
Croix Blanche



Ouverture des portes
13h30



Heure de l'activité
14h00 à 16h00



Nb. de places
10



Coût
Gratuit



Quilles libres



Samedis 9 et 23 novembre 2024

Que tu sois débutant ou habitué, c'est la place pour toi le samedi après-midi : que du plaisir en perspective! 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 pour savoir combien d'allées de quilles réserver.



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 28 octobre et 4, 18, 25 novembre 2024

ATTENTION : Il n'y a pas de sport le lundi 11 novembre pour le Jour du souvenir.

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, mais vous devez être capable de jouer en équipe et de collaborer avec les autres.



Rendez-vous
Centre
Lucien-Borne



Heure de rendez-vous
18h30



Heure de l'activité
18h50 à 20h20



Nb. de places
Illimité



Coût
Gratuit



Atelier fabrication de savon



Jeudi le 31 octobre 2024

Le tirage a déjà eu lieu, mais tu peux t'inscrire sur la liste d'attente au cas où il y aurait une annulation. Dans cet atelier d'artisanat, vous aurez la chance de fabriquer ensemble de jolis savons parfumés aux huiles essentielles. ChacunE pourra repartir avec deux savons qu'il/elle aura pris soin de personnaliser. Voilà une belle idée de cadeau à offrir à vos proches ou à garder pour vous-même pour vous gâter!



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 27 octobre et 3, 10, 17, 24 novembre 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



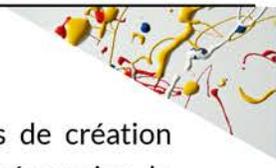
Heure de l'activité
14h00 à 16h00



Nb. de places
Illimité



Coût
Gratuit



Atelier de peinture (avant Projet artistique)



Lundis 28 octobre et 4, 18, 25 novembre 2024

À la demande générale, le groupe d'art du lundi est maintenant un groupe OUVERT!!

Il est maintenant devenu un atelier de peinture tout comme le dimanche où Marc vous invite à le rejoindre pour découvrir de nouvelles techniques de création artistique et de nouvelles formes d'expression.



Rendez-vous
Croix Blanche



Ouverture des portes
13h30



Heure de l'activité
14h00 à 16h00



Nb. de places
Illimité



Coût
Gratuit



Chorale de Noël



Mercredis 6, 13, 20 et 27 novembre 2024

Comme la tradition le veut à la Croix Blanche, nous formerons en novembre la fameuse chorale de Noël! Si tu aimes chanter en groupe et dans la joie, joins-toi à nous! Nous sélectionnerons ensemble notre répertoire 2024 en vue de présenter une courte prestation au party de Noël. Viens te joindre à nous pour des moments de plaisir et de musique!



Rendez-vous
Croix Blanche



Ouverture des portes
13h30



Heure de l'activité
14h00 à 16h00



Nb. de places
Illimité



Coût
Gratuit



Atelier Art et mieux-être au Musée des Beaux-arts



Jeudi le 28 novembre 2024

Le Musée national des Beaux-arts de Québec vous invite à un atelier d'exploration de soi par le biais de l'art. Après une visite sur les sens et les émotions avec l'exposition « Moment velours » de Helen McNicoll, vous allez être guidé dans un exercice artistique de création et d'exploration de soi. Ensuite suivra un moment de discussion. C'est l'occasion de découvrir le musée comme un espace de mieux-être et de prendre un moment de détente. Le tirage aura lieu le 13 novembre à 16h00.



Rendez-vous
**179 Grande
Allée O**



Ouverture des portes
13h30



Heure de l'activité
14h00 à 16h00



Nb. de places
15



Coût
Gratuit

Atelier d'écriture



Mercredi le 20 novembre 2024

Le 20 novembre prochain, venez travailler votre plume pour un atelier d'écriture sur la thématique des émotions! Cet atelier se veut une chance de « décrocher » du quotidien en laissant aller votre créativité et en rédigeant de petits écrits sous la thématique des émotions! Et oui, nous allons puiser dans nos ressentis pour... créer! À vos crayons! :)



Rendez-vous
Croix Blanche



Ouverture des portes
18h30



Heure de l'activité
19h00 à 21h00



Nb. de places
12



Coût
Gratuit

Assemblée générale extraordinaire avec goûter!



Jeudi le 21 novembre 2024

Et oui, une autre assemblée de l'organisme! Cette-fois ci, elle sera plus courte et se passera à l'organisme et sera accompagnée d'un goûter savoureux (fromages, mousses, pain, baguette, desserts et autres délices!) Nous devons faire cette rencontre pour présenter les états financiers finaux ainsi que pour faire un changement au nombre de personnes au conseil d'administration. Viens encourager ton organisme tout en passant un bon moment avec nous!



Rendez-vous
Croix Blanche



Ouverture des portes
18h00



Heure de l'activité
18h30 à 20h00



Nb. de places
Illimité



Coût
Gratuit

Samedi dansant ANNÉES 70-80 !



Samedis 2 et 16 novembre 2024

Le Centre social de la Croix Blanche se transforme le temps d'un après-midi en piste de danse! Après le samedi dansant international du 2 novembre, enfiler tes plus beaux habits « rétros » des années 70 et 80 pour te trémousser avec Valérie et Cindy sur les plus grands succès de ces époques!



Rendez-vous
Croix Blanche



Ouverture des portes
13h30



Heure de l'activité
14h00 à 16h30



Nb. de places
Illimité



Coût
Gratuit

Party du mois!



Samedi 30 novembre 2024

Le 30 novembre prochain, l'équipe de la Croix Blanche vous attend au Centre communautaire Lucien-Borne pour un party du mois sur le thème des couleurs **noires et blanches** ! Au programme : plein de trucs à grignoter, un photobooth et d'autres surprises. Enfilez donc vos plus beaux atours de la couleur blanche et/ou noire et venez vous trémousser avec nous !



Rendez-vous
Centre Lucien-
Borne



Ouverture des portes
18h30



Heure de l'activité
19h00 à 21h30



Nb. de places
Illimité

1\$



VOS RESSOURCES



Centre Social
de la
CROIX BLANCHE

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

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



emi-Lune

Demi-Lune

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



Café
Rencontre
DU CENTRE-VILLE (QUÉBEC) INC.

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



Service d'écoute téléphonique

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