

TRAIT D'UNI

OCTOBRE 2024



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 *ACTIVITÉS D'HALLOWEEN*
- 12 *ACTIVITÉS PHARES*
- 15 *BILLETS DE SPECTACLES*

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

- 16 *SEMAINE DU 29 SEPT AU 5 OCT*
- 17 *SEMAINE DU 6 AU 12 OCTOBRE*
- 18 *SEMAINE DU 13 AU 19 OCTOBRE*
- 19 *SEMAINE DU 20 AU 26 OCTOBRE*
- 20 *SEMAINE DU 27 OCT AU 2 NOVEMBRE*

Sortie du
Trait d'Union
de novembre
le 23 oct.

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*



DÉPART DE CINDY EN FRANCE

Profitez de sa présence parmi nous jusqu'à Noël!

/p.10



PARTY D'HALLOWEEN

Enfilez votre plus beau costume et festoyez avec nous!

/p.11



RETOUR DES ATELIERS CONNEXION ET MOUVEMENT ÉNERGÉTIQUE

C'est l'occasion de se connecter à soi et à son corps!

/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.)





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 le 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 Courtepointe 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 01/10

Distribution de vrac

- Apportez vos sacs et plats personnels

Disponibles:

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

Mardi 08/10

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 15/10

Distribution produits congelés

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

Mardi 22/10

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 29/10

Distribution de vrac

- Apportez vos sacs et plats personnels

Disponibles:

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

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 mot du CA

Siégeant sur le conseil d'administration depuis bien des années et m'étant impliqué dans l'aménagement horticole autour de notre grande maison blanche à la suite des travaux nécessités par les infiltrations d'eau au sous-sol, je profite de l'opportunité qui m'est donnée de vous exprimer quelques réflexions.

D'abord vous dire ma satisfaction de la collaboration reçue de la part de la direction, du CA et des membres.

J'ai aussi entendu plusieurs remarques élogieuses pour nos plates-bandes fleuries, la volière et le jardin d'eau par des gens de notre voisinage, en plus de nos membres. J'aime et trouve important que l'on trouve l'extérieur de notre belle grande maison accueillant, non seulement pour vous les membres de la Croix Blanche, mais aussi pour les gens du quartier.

Je me félicite de voir régulièrement des marcheurs s'arrêter et s'asseoir sur un de nos bancs pour s'imprégner de l'atmosphère plaisante des lieux. Il y a aussi le regard émerveillé de jeunes visiteurs accompagnés de leurs parents ou d'une éducatrice de garderie.

Je tiens aussi à dire un grand merci aux membres qui s'occupent de nourrir les oiseaux et d'aider à l'entretien et à la propreté du terrain.

Michel Bédard, administrateur

Veillez noter que le 14 octobre prochain l'équipe fera relâche pour la fête de l'Action de Grâce.



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.

Au-revoir

Cindy Aubert



Chers membres,

Dans quelques semaines, mon Visa pour le Canada expire.

J'arrive donc bientôt à la date butoir, ce qui m'oblige à prendre une décision.

C'est donc avec tristesse que je vous annonce prochainement mon départ de Québec.

Après les fêtes de Noël, je vais devoir quitter ce beau pays et devoir laisser ma place d'intervenante sociale à la Croix Blanche.

Ce fut tellement de belles rencontres, de beaux moments d'échanges et de partage!

Je m'estime chanceuse d'avoir pu travailler ici. Mais cela n'est pas encore terminé ! Profitons donc jusqu'au bout pour continuer à faire vivre ce bel organisme de la Croix Blanche qui, sans les membres et la super équipe, rien ne serait possible.

Au plaisir,
Cindy

**ENFILEZ
VOTRE PLUS
BEAU
COSTUME!**

WWW.CROIXBLANCHE.CA

ACTIVITÉ

**SAMEDI
26 OCTOBRE**

 Rendez-vous
Lucien-Borne

 Heure de l'activité
19h00 à 21h30

 Nb. de places
Illimité

 Rendez-vous
18h30

1^s

**PARTY DU
MOIS
HALLOWEEN**

**GRIGNOTINES, DESSERTS,
MAQUILLAGE, BEAUCOUP
D'AMBIANCE ET DES SURPRISES!**

PARTICIPEZ AU CONCOURS DE GRIMACES!

Soirée Burger d'automne et film d'Halloween

Tous les détails à la page 23 

Mercredi le 9 octobre 2024



Rendez-vous
Croix Blanche



Heure de rendez-vous
18h00



Heure de l'activité
18h30 à 21h00



Nb. de places
16

2\$

Viens passer une belle soirée d'automne et manger un repas réconfortant avec le froid qui arrive tout doucement. Au menu : burger au saumon, galette de pomme de terre écrasée et dessert. On vous fera ensuite découvrir un film d'animation d'halloween que vous choisirez en groupe. Vous y trouverez une belle ambiance et de la bonne humeur: ça va être le fun ! **Le tirage se fera le vendredi 4 octobre à 16h00.**



Marche dans le Vieux-Québec : décorations d'Halloween



Tous les détails à la page 25

Mercredi le 16 octobre 2024



Rendez-vous
Porte St-Jean



Heure de rendez-vous
13h30



Heure de l'activité
14h00 à 16h00



Nb. de places
Illimité



S'il pleut, il y aura
des activités libres
à l'organisme

Venez vous mettre dans l'ambiance d'Halloween lors d'une marche dans le Vieux-Québec! Des décorations faites de citrouilles, d'épouvantails, de momies et d'araignées vous attendent! Cette activité demande d'avoir une bonne capacité physique pour tenir tout le trajet jusqu'au Petit Champlain. Apportez de l'argent si vous souhaitez vous offrir un breuvage chaud pour se réchauffer ou tout autre achat. Tout le monde est le bienvenue, mais on vous demande de vous inscrire si vous comptez participer.

Mouvement énergétique

Tous les détails à la page 25



Samedis 5 et 19 octobre 2024



Rendez-vous
Croix Blanche



Heure de rendez-vous
13h30



Heure de l'activité
14h00 à 16h00



Nb. de places
10



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'étirement et de relaxation, alors que le deuxième offrira un cours sur les saines habitudes alimentaires. **Les tirages auront lieu les mardi 1 et mercredi 9 octobre à 16h00.**



Connexion

Tous les détails à la page 24



Mercredi le 16 octobre 2024



Rendez-vous
Croix Blanche



Heure de rendez-vous
13h30



Heure de l'activité
14h00 à 16h00



Nb. de places
10

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. **Le tirage aura lieu le mercredi 9 octobre à 16h00.**

Sortie à Cap-Tourmente



Tous les détails à la page 27



Jeudi 17 octobre 2024



Rendez-vous
Croix Blanche



Heure de rendez-vous
10h30



Heure de l'activité
11h00 à 16h00



Nb. de places
8

Venez observer les oies à Cap-Tourmente!
Pense à apporter ton lunch et de bons espadrilles. Nous partirons du CSCB en voitures.

Demandez le retour de votre transport pour la STAQ à 16h15.

Le pige aura lieu le mercredi 9 octobre à 16h00.

10h30: Arrivée à CSCB

11h00: Départ du CSCB

12h00: Pique-nique

12h45: Parcours autonome du sentier

Le Bois-sent-bon

13h00: Observation au marais et animation

Gros plan sur les oies

13h45: Visite de l'exposition Empreintes au Centre d'interprétation.

14h25: Animation Le baguage d'oiseaux

15h00 : Départ vers le CSCB

16h00: Retour au centre



Sortie observation de champignons



Tous les détails à la page 27

Mercredi le 9 octobre 2024



Rendez-vous
1215 Grande Allée O.



Heure de rendez-vous
13h30



Heure de l'activité
14h00 à 16h00



Nb. de places
Illimité



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

Rejoignez-nous au Parc du Bois-de-Coulonge pour rencontrer deux passionnés des champignons. Vous en apprendrez sur leurs lieux de croissances, les manières de les distinguer, etc... **ATTENTION!** Ceci ne vous permettra pas de savoir lesquels sont comestibles et de vous improviser cueilleur de champignons. C'est une sortie d'observation pour apprendre à mieux regarder et connaître la belle nature qui nous entoure!





EDDY

Simplement

MARNAY

Salle Albert Rousseau

Le 6 octobre 2024 (15h00 à 18h00)



Rencontre
Albert Rousseau



Rendez-vous
14h30



Début
15h00



Tirage
2 octobre

Avec 4000 chansons écrites pour des artistes du monde entier, Eddy Marnay s'inscrit parmi les plus grands paroliers de la francophonie. À l'occasion du vingtième anniversaire de son décès, le public est invité à redécouvrir son magnifique répertoire. *Simplement Marnay*, présenté à l'automne 2024, réunira sur scène Joe Bocan, Luce Dufault, Christian Marc Gendron et Marie Denise Pelletier.

Eddy Marnay a écrit entre autres *Tellement j'ai d'amour pour toi*, un des premiers succès de Céline Dion, *Les moulins de mon cœur* sur une musique de Michel Legrand, il a mis des mots français sur *Liverpool* pour Renée Martel et touché le cœur d'Édith Piaf avec *Les amants de Paris*.

Accompagnés de musiciens sous la direction de François Dubé, dans une mise en scène de Joe Bocan, les interprètes de *Simplement Marnay* ne se retrouvent pas dans ce spectacle par hasard...

Eddy Marnay, un homme qui a trouvé les mots pour parler d'amour et avec *Simplement Marnay*, quatre interprètes les enveloppent de leurs magnifiques voix.

Source: <https://productionsmartinleclerc.com/simplement-marnay/>





Rencontre
Albert Rousseau



Rendez-vous
14h30



Début
15h00



Tirage
16 octobre

Plus besoin d'aller à New York pour vivre l'effervescence des grandes comédies musicales grâce à Broadway en lumière, l'histoire de la comédie musicale présentée en tournée au Québec à compter de l'automne 2024 par Productions Martin Leclerc.

Broadway en lumière, ce sont d'inoubliables succès, les airs les plus marquants de Cats, West Side Story, La Mélodie du bonheur, Funny Girl, My Fair Lady, Cabaret, Un violon sur le toit et Les Misérables, etc. Pour les interpréter, quatre voix au registre impressionnant : Gino Quillico, Geneviève Leclerc, Raphaëlle Paquette et Michaël Girard. L'orchestre de cinq musiciens qui les accompagne est sous la direction de Dominic Boulianne et la mise en scène est signée Joël Legendre.

À travers ce voyage musical incarné par une galerie de personnages, le public sera transporté comme par magie sous les néons de Broadway. Avec ses grands classiques et ses frissons assurés, voici un spectacle tendrement nostalgique.



AR
SALLE
ALBERT
ROUSSEAU

Source: <https://www.sallealbertrousseau.com/programmation/broadway-en-lumiere/>

CALENDRIER OCTOBRE

SEMAINE DU 6 AU 12 OCTOBRE 2024

Dimanche 6

Après-midi

14h00 à 16h00
Peinture

Mercredi 9

Après-midi

+ 14h00 à 16h00
**Sortie observation
de champignons**
Marie-Hélène

Vendredi 11

Après-midi

13h30 à 16h00
Activités libres

Lundi 7

Après-midi

✎ 14h00 à 16h00
Projet artistique

Soir

✎ 18h30 à 21h00
**Soirée burger
d'automne et film
d'Halloween**

Samedi 12

Matin et après-midi

✎ 11h30 à 16h00
**Sortie aux
pommés**

Soir

18h50 à 20h20
Badminton

Jeudi 10

Après-midi

✎ 14h00 à 16h00
**Zoothérapie
canine** 

Mardi 8

Après-midi

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



CALENDRIER OCTOBRE

SEMAINE DU 13 AU 19 OCTOBRE 2024



Dimanche 13

Après-midi

14h00 à 16h00
Peinture

Lundi 14

FERMÉ POUR
L'ACTION DE
GRÂCE

Mardi 15

Après-midi

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

Mercredi 16

Après-midi

+ 14h00 à 16h00
**Marche dans le
Vieux-Québec:
décorations
d'Halloween**
Cindy

✎ 14h00 à 16h00
Connexion

Jeudi 17

Matin et après-midi

✎ 11h00 à 16h00
**Sortie à
Cap-Tourmente**

Vendredi 18

Après-midi

13h30 à 16h00
Activités libres

Soir

18h30 à 21h00
Activités libres

Samedi 19

Après-midi

✎ 14h00 à 16h00
**Mouvement
énergétique**

+ 14h00 à 16h00
Quilles libres

✎ AVEC INSCRIPTION

CALENDRIER OCTOBRE

SEMAINE DU 20 AU 26 OCTOBRE 2024

Dimanche 20

Après-midi

14h00 à 16h00

Peinture

Lundi 21

Après-midi

14h00 à 16h00

Projet artistique

Soir

18h50 à 20h20

Volleyball

Mardi 22

Après-midi

13h30 à 16h00

**Activités libres
et artisanat**

Mercredi 23

Après-midi

14h00 à 16h00

**Cuisine
communautaire**

12h30 à 16h00

**Sortie aux
citrouilles**

Jeudi 24

Après-midi

14h00 à 16h00

**Atelier fabrication
de savon**

Vendredi 25

Après-midi

13h30 à 16h00

Activités libres

Samedi 26

Soir

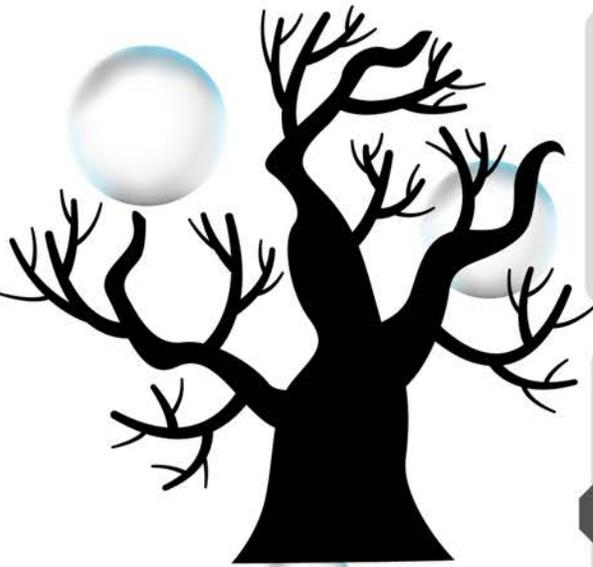
19h00 à 21h30

Party d'Halloween



CALENDRIER OCTOBRE

SEMAINE DU 27 OCTOBRE AU 2 NOVEMBRE 2024



Mardi 29

Après-midi

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

Vendredi 1

Après-midi

13h30 à 16h00
Activités libres

Mercredi 30

Après-midi

 14h00 à 16h00
Remplis ton frigo

Samedi 2

Après-midi

14h00 à 16h30
Samedi dansant

Dimanche 27

Après-midi

14h00 à 16h00
Peinture

Jeudi 31

Après-midi

 14h00 à 16h00
**Atelier fabrication
de savon** 

Lundi 28

Après-midi

 14h00 à 16h00
Projet artistique

Soir

18h50 à 20h20
Pickleball



 **ATTENTION**
Fabrication de savon
maléfique en cours



AVEC INSCRIPTION



Activités libres et artisanat P.M.



Mardis : 1, 8, 15, 22 et 29 octobre 2024

Vendredis: 4, 11, 18, 25 octobre et 1 novembre 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

Activités libres du SOIR



Vendredis 4 et 18 octobre 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.



Rendez-vous
Croix Blanche



Ouverture des portes
18h30



Heure de l'activité
18h30 à 21h00



Nb. de places
Illimité



Coût
Gratuit

Remplis ton frigo



Mercredis 2 et 30 octobre 2024

Viens cuisiner des repas faciles à reproduire chez toi. Ensemble, nous allons remplir ton frigo de plats cuisinés dans la bonne humeur! Pense à apporter tes contenants vides pour les remplir. Cet atelier sera aussi le moment parfait pour en apprendre un peu plus sur la gestion des aliments dans le frigo, les risques sanitaires possibles et la composition des plats. Les tirages auront lieu le vendredi 27 septembre et le jeudi 24 octobre 2024 à 16h00.



Rendez-vous
Croix Blanche



Ouverture des portes
13h30



Heure de l'activité
14h00 à 16h00



Nb. de places
8

2\$

Cuisine communautaire



Mercredi le 23 octobre 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 du rez-de-chaussée) afin d'adresser l'insécurité alimentaire. La pîge aura lieu le 17 octobre à 16h00.



Rendez-vous
Croix Blanche



Ouverture des portes
13h30



Heure de l'activité
14h00 à 16h00



Nb. de places
8



Coût
Gratuit

Soirée Burger d'automne et film d'Halloween



Mercredi 9 octobre 2024

Viens passer une belle soirée d'automne et manger un repas réconfortant avec le froid qui arrive tout doucement. Au menu : burger au saumon, galette de pomme de terre écrasée et dessert. On vous fera ensuite découvrir un film d'animation d'halloween que vous choisirez en groupe. Vous y trouverez une belle ambiance et de la bonne humeur: ça va être le fun ! Le tirage se fera le vendredi 4 octobre à 16h00.



Rendez-vous
Croix Blanche



Ouverture des portes
18h00



Heure de l'activité
18h30 à 21h00



Nb. de places
16

2\$

Zoothérapie canine



Jeudi 10 octobre 2024



Nos chers bénévoles et leurs chiens viendront nous faire profiter des effets thérapeutiques de l'amour inconditionnel d'un ami à quatre pattes. Grâce aux câlins donnés et à l'affection reçue, vous bénéficierez des avantages physiques et émotionnels de la présence d'un animal. 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 vendredi 4 octobre à 16h00.



Rendez-vous
Croix Blanche



Ouverture des portes
13h30



Heure de l'activité
14h00 à 16h00



Nb. de places
12



Coût
Gratuit

Connexion



Mercredi 16 octobre 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. Le tirage aura lieu le mercredi 9 octobre à 16h00.



Rendez-vous
Croix Blanche



Heure de rendez-vous
13h30



Heure de l'activité
14h00 à 16h00



Nb. de places
10



Coût
Gratuit

Mouvement énergétique



Samedis 5 et 19 octobre 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'étirement et de relaxation, alors que le deuxième offrira un cours sur les saines habitudes alimentaires. Les tirages auront lieu les mardi 1 et mercredi 9 octobre à 16h00.

Rendez-vous
Croix BlancheOuverture des portes
13h30Heure de l'activité
14h00 à 16h00Nb. de places
10Coût
Gratuit

Quilles libres



Samedis 5 et 19 octobre 2024

C'est le retour des quilles libres! 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 DroletOuverture des portes
13h30Heure de l'activité
14h00 à 16h00Nb. de places
Illimité

5\$



Sports en gymnase



Lundis 30 septembre et 7, 21, 28 octobre 2024

ATTENTION : Il n'y a pas de sport le lundi 14 octobre pour l'Action de Grâce.

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-BorneHeure de rendez-vous
18h30Heure de l'activité
18h50 à 20h20Nb. de places
IllimitéCoût
Gratuit

Marche dans le Vieux-Québec: décorations d'Halloween



Mercredi 16 octobre 2024

Venez vous mettre dans l'ambiance d'Halloween lors d'une marche dans le Vieux-Québec! Des décorations faites de citrouilles, d'épouvantails, de momies et d'araignées vous attendent! Cette activité demande d'avoir une bonne capacité physique pour tenir tout le trajet jusqu'au Petit Champlain. Apportez de l'argent si vous souhaitez vous offrir un breuvage chaud pour se réchauffer ou tout autre achat. Tout le monde est le bienvenue, mais on vous demande de vous inscrire si vous comptez participer.

Rendez-vous
Porte St-Jean,
rue St-JeanHeure de rendez-vous
13h30Heure de l'activité
14h00 à 16h00Nb. de places
IllimitéCoût
Gratuit

S'il pleut, il y aura des activités libres à l'organisme



Atelier de peinture

 Dimanches 29 septembre et 6, 13, 20, 27 octobre 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 30 septembre et 7, 21, 28 octobre 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 est un groupe fermé. Il est complet jusqu'à Noël, mais vous pouvez joindre la liste d'attente et intégrer le groupe si jamais une personne le quitte.

 Rendez-vous **Croix Blanche**  Ouverture des portes **13h30**  Heure de l'activité **14h00 à 16h00**  Nb. de places **12**  Coût **Gratuit**

Atelier de fabrication de savon

 Jeudis 24 et 31 octobre 2024

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! Les deux ateliers sont les mêmes avec deux groupes différents pour permettre à plus de membres d'y participer. Les tirages auront lieu le 17 octobre à 16h00.

 Rendez-vous **Croix Blanche**  Ouverture des portes **13h30**  Heure de l'activité **14h00 à 16h00**  Nb. de places **8**  **2\$**

Sortie aux pommes



Samedi le 12 octobre 2024

En cas de **GROSSE** pluie, l'activité sera annulée.

Viens cueillir des pommes et participer aux activités du Domaine d'Orléans avec ses vues magnifiques! Après la cueillette de pommes, nous allons pique-niquer et profiter des activités sur place: tour en tracteur, visite du poulailler, marche en sentiers. Amenez votre repas pour le pique-nique, ainsi que de l'argent si vous désirez ramener des pommes à la maison. Prévoyez votre transport de retour de la STAC à 16h15. Le tirage a lieu le 25 septembre à 16h00.

Rendez-vous
Croix BlancheHeure de rendez-vous
11h00Heure de l'activité
11h30 à 16h00Nb. de places
27Coût
Gratuit

Sortie observation de champignons



Mercredi 9 octobre 2024



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



Rejoignez-nous au Parc du Bois-de-Coulonge pour rencontrer deux passionnés des champignons. Vous en apprendrez sur leurs lieux de croissances, les manières de les distinguer, etc... ATTENTION! Ceci ne vous permettra pas de savoir lesquels sont comestibles et de vous improviser cueilleur de champignons. C'est une sortie d'observation pour apprendre à mieux regarder et connaître la belle nature qui nous entoure!

Rendez-vous
1215 Grande
Allée O.Heure de rendez-vous
13h30Heure de l'activité
14h00 à 16h00Nb. de places
IllimitéCoût
Gratuit

Sortie à Cap-Tourmente



Jeudi 17 octobre 2024

En cas de **GROSSE** pluie, l'activité sera annulée.

Venez observer les oies à Cap-Tourmente! Nous partirons du CSCB en voitures. Au programme: pique-nique sur place (apportez votre lunch), parcours autonome du sentier Le Bois-sent-bon, observation des oies et visite du centre d'interprétation. L'observation des oies se fera en compagnie d'un naturaliste qui nous informera sur le mode de vie de ces oiseaux migrateurs. La pige se fera le mercredi 9 octobre à 16h00.

Rendez-vous
Croix BlancheHeure de rendez-vous
10h30Heure de l'activité
11h00 à 16h00Nb. de places
8Coût
Gratuit

Sortie aux citrouilles



Mercredi 23 octobre 2024



S'il pleut, nous fabriquerons des citrouilles à l'organisme



Venez cueillir des citrouilles à la ferme Roberge et Gosselin sur l'Île d'Orléans. Une variété d'activités d'Halloween seront également offertes: glissade, petite maison hantée, maisonnette de sorcière, des modules de jeux et un stand de barbe à papa et pop-corn. Il y aura aussi un sentier de marche avec une vue magnifique sur les paysages automnales de l'Île. Prévoyez de bonnes chaussures et des vêtements chauds. Le tirage se fera le 16 octobre à 16h00.

Rendez-vous
Croix BlancheHeure de rendez-vous
12h00Heure de l'activité
12h30 à 16h00Nb. de places
10Coût
Gratuit

Dîner de famille



Jeudi le 3 octobre 2024

ATTENTION: heure de fin modifiée pour 15h00

Viens nous les partager tes idées lors du *Dîner de famille*, les membres auront l'occasion de s'exprimer sur leurs désirs concernant les activités de l'organisme. Au menu: soupe d'automne, filet de porc, sauce au bacon, pomme de terre au four et desserts variés. Le tirage aura lieu le jeudi 26 septembre à 16h00.



Rendez-vous
Croix Blanche



Ouverture des portes
12h00



Heure de l'activité
12h30 à 15h00



Nb. de places
20



Coût
Gratuit

Party d'HALLOWEEN!



Samedi 26 octobre 2024

Le 26 octobre prochain, l'équipe du CSCB vous attend au Centre communautaire Lucien-Borne pour un party du mois sur le thème de l'Halloween! Au programme : plein de grignotines, un concours de grimaces, du maquillage et d'autres surprises! Enfilez donc votre plus beau déguisement et venez vous trémousser avec nous sous une ambiance aussi effrayante que sympathique !



Rendez-vous
Centre Lucien-
Borne



Ouverture des portes
18h30



Heure de l'activité
19h00 à 21h30



Nb. de places
Illimité

1\$

Samedi dansant INTERNATIONAL !



Samedi 2 novembre 2024

Le Centre social de la Croix Blanche se transforme le temps d'un après-midi en piste de danse! Venez vous trémousser avec Valérie et Cindy sur des airs internationaux les plus endiablés venant de partout sur la planète! On vous invite à porter couleurs et motifs pour une ambiance joyeuse et culturelle!



Rendez-vous
Croix Blanche



Ouverture des portes
13h30



Heure de l'activité
14h00 à 16h30



Nb. de places
Illimité



Coût
Gratuit



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