

# TRAIT D'UNION

AFFRONTER SES PEURS



**Septembre 2021**

+ programmation d'octobre

960, avenue Dessane, Québec (Québec) G1S 3J9  
Tél.: 418-683-3677 • Téléc.: 418-683-3678 •

[www.croixblanche.ca](http://www.croixblanche.ca)



# TABLE DES MATIÈRES

Mot du début.....	3
Nouvelles brèves .....	4
Message de bienvenue des nouveaux employés.....	6
Programmation .....	10
Détails des activités.....	12
Rappel de la procédure pour l'inscription aux activités .....	16
Annonces spéciales .....	17
En route vers l'exploration des peurs.....	20
Les peurs du personnel de la Croix Blanche.....	22
Journal des membres .....	23
Contribution pour le journal des membres .....	26
Citations.....	27
Jeux .....	28
Vos ressources .....	35
Votre équipe .....	36

Chers membres,

Quel beau thème que celui d'affronter ses peurs. Chacun et chacune d'entre nous est confronté un jour ou l'autre à ses peurs réelles ou imaginaires. Il y a toutes celles qui sont en lien avec notre intégration en société, lorsqu'on se joint à un nouveau milieu. Toutes sortes de questions peuvent vous trotter dans la tête: va-t-on me rejeter? que vont-ils penser de moi? Les peurs qui y sont associées sont celles du jugement des autres et d'être exclu. Il y a aussi une peur commune à plusieurs d'entre nous, soit celle du changement. L'être humain peut parfois avoir de la difficulté à s'adapter. Il faut avouer que la Croix Blanche a eu son lot de changements dans les derniers mois.

La pandémie nous a tous obligés à revoir nos manières de faire. Maintenant, vous devez vous inscrire aux activités: ce qui peut amener la peur de ne pas pouvoir participer à celles-ci. Parmi ces nombreux changements, il y eut plusieurs départs d'employés et l'arrivée de d'autres. En terminant sur une note plus légère, le thème de la peur nous a été inspiré par l'Halloween. Soyez attentif, qui sait, vous croiserez peut-être des fantômes, des zombies ou des vampires, lors de notre fameuse danse du 29 octobre.

Bonne lecture à tous! 😊

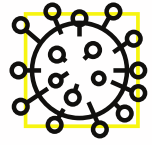
L'équipe de la Croix Blanche





## Du changement dans le personnel !

Comme vous l'avez déjà constaté, nous avons plusieurs nouveaux visages à la Croix Blanche. Nous vous invitons à lire leurs textes de présentation et, surtout, à ne pas hésiter à faire connaissance avec eux : ils sont tous très sympathiques.



## Activités sur inscriptions, masques, etc.

Il est important de noter que le masque est **OBLIGATOIRE** lorsque vous circulez dans le centre. **Toutes les activités sont sur inscriptions SAUF** les activités libres. N'oubliez pas de vous **réinscrire À CHAQUE MOIS** à vos activités préférées. Pour clarifier les choses, consultez la page 35, qui détaillera la marche à suivre pour les inscriptions. Nous sommes heureux de vous annoncer que le centre est reconnu comme un service essentiel. Le passeport vaccinal ne sera pas exigé pour participer aux activités à l'intérieur du centre. Néanmoins, pour toutes les activités à l'extérieur de la Croix blanche, vous devrez avoir votre passeport vaccinal.



## Retour du café et des boissons gazeuses payantes

Depuis le mois de septembre, la Croix Blanche a accueilli un nouveau membre fort utile, soit une machine à boisson gazeuse. La boisson gazeuse est au coût de 1\$ et le café au coût de 50 sous.



## AIDE ALIMENTAIRE \*\*\* NOUVEAUTÉ \*\*\*

Les mesures sanitaires, ainsi que le manque d'espace, contraignent la Croix Blanche à faire preuve d'ingéniosité pour continuer à offrir à ses membres une aide alimentaire. Nous avons donc trouvé une solution qui répond aux besoins de notre communauté.

À partir du mardi **5 octobre 2021**, et ce, à tous les **mardis de 13h30 à 15h30**, les membres de la Croix Blanche pourront avoir accès à des denrées alimentaires grâce à un partenariat avec **le Centre des Loisirs Saint-Sacrement** situé sur le Boulevard de l'Entente. Il est important de mentionner que ce partenariat permettra à la Croix Blanche de se concentrer sur sa mission, ainsi que sur ses activités offertes.

## Fonctionnement :

Il est important de s'inscrire pour chaque mardi, en appelant **le Centre des Loisirs Saint-Sacrement** : vous devrez mentionner que vous êtes membre de la Croix Blanche. Une fois inscrit au mardi de votre choix, vous pourrez vous rendre directement sur les lieux, entre 13h30 et 15h30, pour y récupérer vos denrées.

Informations sur le centre des Loisirs Saint-Sacrement

**Numéro de téléphone:** 418-681-7800

**Adresse :** 1360 Boulevard de l'Entente.



## Mot de bienvenue



# DANIELLE

coordonnatrice des services

Chers membres, je me présente, je suis la nouvelle coordonnatrice des services. Je remplace Marianne. J'ai eu la chance, déjà, de jaser avec certains d'entre vous, lors de différentes activités. J'œuvre dans le milieu communautaire depuis 20 ans, 10 ans dans un organisme qui aide les gens aux prises avec différentes problématiques de pauvreté, santé mentale, etc., et 10 ans comme responsable de soutien à domicile dans un CAB. Je m'occupais de la popote roulante et d'accompagnement transport. Ces différentes expériences m'ont permis d'acquérir des compétences humaines, relationnelles et communautaires. Je pense que la force et les valeurs du milieu communautaire sont uniques et s'inscrivent dans une vision citoyenne et d'intégration sociale inclusive pour tous. Sur le plan personnel, j'aime occuper mes temps libres par la natation, le cinéma, l'écoute de séries en continu et la préparation de bons petits plats. Je rêve du jour où je pourrais faire mes valises pour repartir en voyage. Je suis de nature chaleureuse, sensible aux autres, facile d'approche et pas compliquée pour 2 cents.

Je me sens choyée d'intégrer une belle équipe tissée serrée, professionnelle et généreuse. Je suis fière de pouvoir contribuer à ma manière dans cette culture de loisir pour permettre un rétablissement positif .

## Mot de bienvenue



# OLIVIA

## animatrice

Olivia est une jeune femme passionnée de la vie et des histoires, celles que l'on trouve dans les livres, mais aussi celles qui habitent chacun d'entre nous. Après avoir expérimenté avec l'écriture, Olivia retourne aux études et termine une technique en éducation spécialisée au Collège Mérici. Vous la reconnaîtrez par ses souliers colorés et son regard curieux. Elle aime discuter, le développement personnel, danser, rire et faire des activités de toutes sortes. N'hésitez pas à lui parler, parce qu'elle apprécie découvrir de nouvelles personnes et trouver comment tirer le meilleur de chaque situation.



## Mot de bienvenue



# JENNIFER

## stagiaire

Bonjour, chers membres, c'est avec enthousiasme que je me joins à l'équipe du Centre Sociale de la Croix Blanche en tant que stagiaire. Je m'appelle Jennifer et j'ai 20 ans. Je suis une personne calme et douce qui adore rire et parler. Je suis une passionnée de la musique. Je joue de la guitare, du piano, ainsi que du Djembé. J'aime aussi beaucoup voyager. Je suis allée à Cuba, au Mexique, à Niagara Falls, New York, Old Orchard Beach et Tadoussac. Au plaisir de vous rencontrer et de vous connaître! 😊



## Mot de bienvenue



# ÖZDEMİR

## réceptionniste

Bonjour, chers membres et chers collègues ! Je suis très heureux de servir le Centre Social de la Croix Blanche en tant que réceptionniste, du mardi au jeudi. Je suis agréablement surpris par la diversité des gens, des activités et des projets au sein de cet organisme. Je suis charmé par la maison, son jardin et le bassin aux poissons visité par les garderies des alentours.

Se présenter est un exercice spécial. Mon surnom est Oz, afin de faciliter la vie des personnes qui ne peuvent prononcer mon prénom Özdemir. J'aime beaucoup la natation, la culture et les interactions sociales, les gens. Je suis né en Turquie, grandi en France où résident mes parents et ma fratrie.

J'ai plusieurs formations universitaires (littérature, enseignement du français, études politiques et philosophiques). J'ai travaillé dans différents organismes culturels et communautaires. Ici, j'en profite pour vous proposer une devinette qui se situe dans le domaine culturel. Pouvez-vous me dire ce que signifie « l'érotétique » et, dites-moi, à l'occasion de nos communications, si vous aimez l'érotétique ! Ne vous méprenez pas, ici, il n'est nullement question d'érotique.

Étant de nature optimiste, le service aux membres me tient à cœur. La mission de la Croix Blanche est motivante, car elle permet aux membres de retrouver leur confiance en soi, de nourrir des liens sociaux et, ultimement, atteindre un bien-être au quotidien. J'adhère aux différentes valeurs de l'organisme et je les trouve stimulantes. J'aimerais remercier les membres et mes collègues de travail pour leur accueil. Je ressens chaque jour de travail que notre cheminement ensemble à la Croix Blanche se dirige vers des horizons qui nous édifient et nous font sentir bien !



## Mot de bienvenue



# HÉLÈNE-FRANÇOISE

## réceptionniste

Bonjour à chacune et chacun d'entre vous.

La vie m'a fait un clin d'œil par l'entremise d'une amie : le Centre de la Croix Blanche cherche une personne pour être réceptionniste, est-ce que cela t'intéresse? Belle surprise!

Alors, me voici. Je travaille les lundis et vendredis. Je partage donc la tâche de réceptionniste avec Özdemir. J'ai hâte de vous rencontrer et de vous connaître. Nous croiserons nos routes au fil du temps qui, je l'espère, sera de longue durée.


J'aime rire, et mon rire est caractéristique, paraît-il! On m'entend de très loin, car, à mes heures, je chante. Je suis musicienne dans l'âme depuis ma tendre enfance. Un compagnon sur quatre pattes partage ma vie. Il se nomme Mozart. C'est un bichon shiatsu. Il aura 13 ans le 2 novembre. En âge humain, nous serions donc jumeaux, alors faites-le calcul et vous connaîtrez mon âge. J'aime aussi la lecture : les romans historiques, l'histoire et la psychologie. Dans ce dernier domaine, la psychosynthèse est l'approche que je privilégie puisqu'à certaines heures, je fais de l'intervention. J'ai d'ailleurs longtemps donné des ateliers avec des organismes pour les personnes atteintes d'arthrite et de cancer.

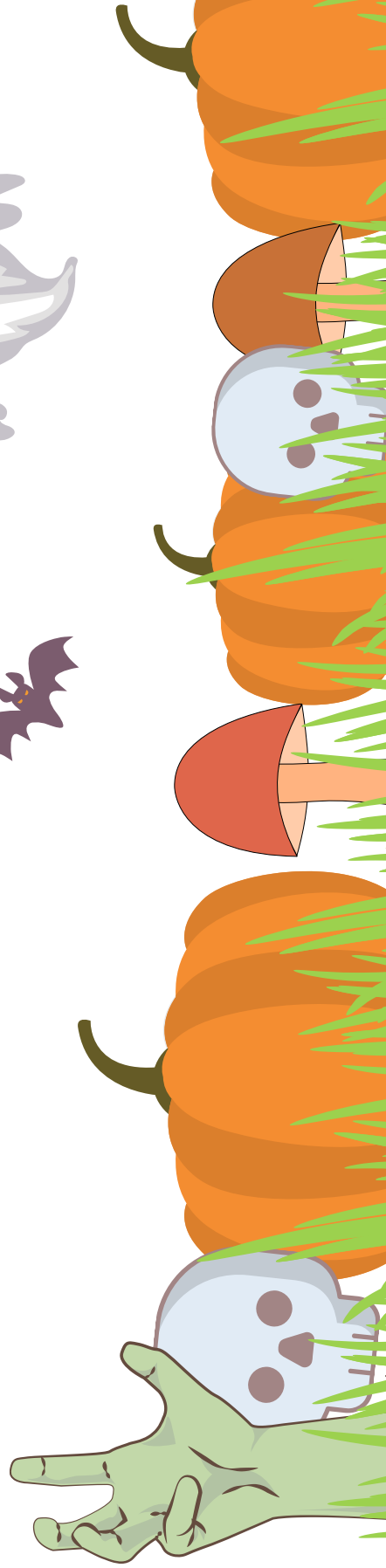
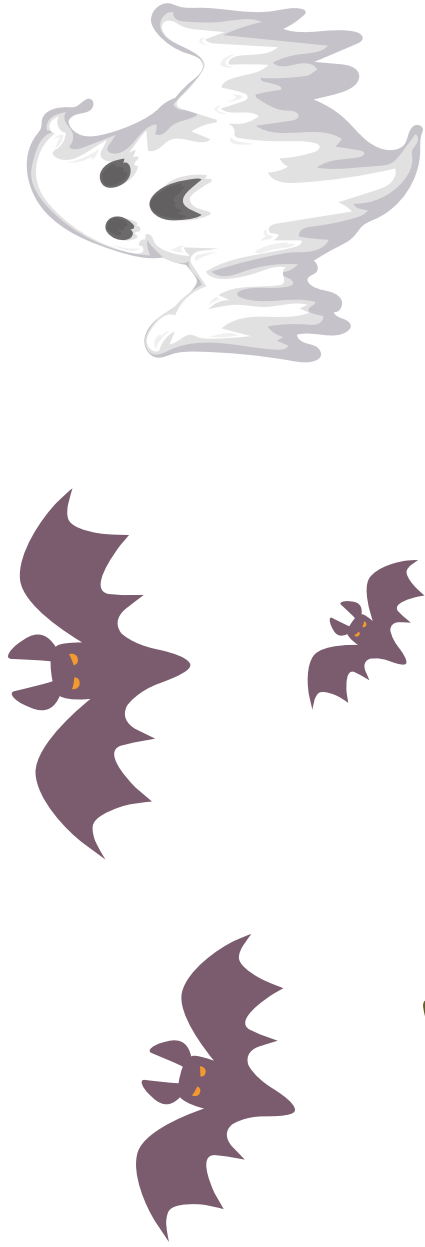
Atteinte d'arthrite rhumatoïde, je ne suis pas une très grande sportive. Alors, ne soyez pas surpris si je ne partage pas certaines activités sportives avec vous. Par contre, je suis une excellente spectatrice. Immunosupprimée, ne soyez pas surpris si je me tiens à une certaine distance de vous: mon système immunitaire est plus faible et, les microbes, s'ils me sautent dessus, me fragiliseront. En temps de Covid, prudence oblige! Au fil des prochaines semaines, nous ferons de plus amples connaissances.

Au plaisir de vous rencontrer.

# Octobre 2021


# AUTOUMNE

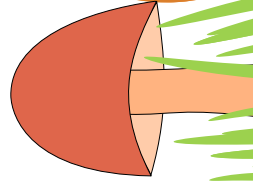
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
<p>4</p> <p>14h00 à 16h00 : Atelier de cuisine</p> <p>18h50 à 20h05 : Sports en gymnase</p> <p>19h00 à 21h00 : Atelier de peinture</p>	<p>5</p> <p>9h00 à 20h30 : Train de Charlevoix (complet)</p>	<p>6</p> <p>9h00 à 20h30 : Train de Charlevoix (complet)</p> <p>14h00 à 16h00 : E.M.I.L.L.A</p>	<p>7</p> <p>9h00 à 20h30 : Train de Charlevoix (complet)</p> <p>14h00 à 16h00 : Atelier de peinture</p>	<p>8</p> <p>9h00 à 20h30 : Train de Charlevoix (complet)</p>	<p>9</p> <p>14h00 à 16h30 : Ligue de quilles</p>	<p>10</p>
<p>11</p> <p>Action de grâce</p> 	<p>12</p> <p>13h30 à 17h00 : Activités libres</p> <p>19h00 à 22h00 : Activités libres</p>	<p>13</p> <p>14h00 à 16h00 : E.M.I.L.L.A</p> <p>19h00 à 21h00 : Conseil des membres</p>	<p>14</p> <p>14h00 à 16h00 : Atelier de peinture</p> <p>19h00 à 21h00 : Repechage de hockey</p>	<p>15</p> <p>10h30 à 12h00 : La saine alimentation sur la balance (complet)</p> <p>13h30 à 17h00 : Activités libres</p> <p>19h00 à 23h00 : Danse du vendredi</p>	<p>16</p> <p>14h00 à 16h30 : Ligue de quilles</p> <p>14h00 à 17h00 : Atelier de cartes de fête</p> <p>19h00 à 21h00 : Activité 18-40 Laser tag</p>	<p>17</p> <p>13h30 16h00 : Musée de la civilisation</p> <p>15h00 à 17h00 : Donjon Dragon</p>



# Octobre 2021

# AUTOUMNE

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
18	19	20	21	22	23	24
18h50 à 20h05 : Sports en gymnase 19h00 à 21h00 : Atelier de peinture	13h30 à 17h00 : Activités libres 19h00 à 22h00 : Activités libres	14h00 à 16h00 : E.M.I.L.L.I.A. 19h00 à 21h00 : Écoute musicale	14h00 à 16h00 : Atelier de peinture 19h00 à 21h00 : Mon projet : soirée de poésie	10h30 à 12h00 : La saine alimentation sur la balance 13h30 à 17h00 : Activités libres 19h00 à 22h00 : Activités libres 20h00 : Janis Joplin	14h00 à 16h30 : Ligue de quilles 15h30 à 20h00 : Repas communautaire	15h00 : spectacle de Luce Dufault 15h00 à 17h00 : Brunch Normandin 15h00 à 17h00 : Donjon Dragon
25	26	27	28	29	30	31
14h00 à 16h00 : Atelier de cuisine 18h50 à 20h05 : Sports en gymnase 19h00 à 21h00 : Atelier de peinture	13h30 à 17h00 : Activités libres 19h00 à 22h00 : Activités libres	14h00 à 16h00 : E.M.I.L.L.I.A. 19h00 à 21h00 : Écoute musicale	14h00 à 16h00 : Atelier de peinture	19:00 à 23:00 Danse Halloween 	14h00 à 16h30 : Ligue de quilles 19:00 à 22:00: Film: la pendule d'Halloween	



# Détails des activités

**Vendredi: 22 octobre**



## Hommage à Janis Joplin (tirage)

KOZMIC, un groupe composé de 6 musiciens passionnés, vous présente un spectacle hommage aux plus grands succès de la chanteuse Janis Joplin! Amateurs de musique, nous vous attendons avec joie.

**Prix : 0 \$**

**Lieu : La chapelle**

**Heure : 20h00**

**620, Avenue Plante, Québec** **Nombre de places : 20**

**lundi: 4 et 25 octobre**



## Atelier de cuisine (sur inscription)

Les ateliers de cuisine se poursuivent ! Cynthia vous attend pour concocter de délicieux repas ! Tu ne sais pas cuisiner ? Il faut bien commencer quelque part et Cynthia est une excellente pédagogue !

**Prix : 1 \$**

**Lieu : Croix Blanche**

**Heure : 14h00 à 16h00**

**Nombre de places : 10**

**lundi: 4, 18 et 25 octobre**



## Sports en gymnase (sur inscription)

Joignez-vous à Jacques lors des sports en gymnase ! Vous aurez l'occasion de jouer au badminton ou au pickleball

**Prix : 3 \$ pour la session**

**Lieu : Rendez-vous à Lucien Borne**

**Heure : 18h50 à 20h05**

**Nombre de places : 16**

**mardi: 12, 19 et 26 octobre**

**vendredi: 1, 15 et 22 octobre**



## Activités libres

Comme son nom l'indique, vous êtes libres de vous présenter à l'heure qui vous convient. Pas besoin de s'inscrire ! Passez nous voir, que ce soit pour jaser, boire un café ou jouer à des jeux de société : on vous attend !

**Prix : 0 \$**

**Lieu : Croix blanche**

**Heure :** 

**Mardi : 13h30 à 17h00 et 19h00 à 22h00**

**Vendredi : 13h30 à 17h00 et 19h00 à 22h00**

**Danse du vendredi: de 19h00 à 23h00, le 15 octobre**

**Projet tremplin: 26 octobre, présentation du projet Tremplin par l'Institut universitaire en santé mentale**

**Date particulière >**



### E.M.I.L.I.A (complet; groupe fermé)

Il s'agit de contenus de formation visant à favoriser le rétablissement et le développement du pouvoir d'agir des personnes. Il y a 12 modules en tout, couvrant une variété de thèmes.

Prix : 0 \$

Heure : 14h00 à 16h00

Lieu : Croix Blanche

Nombre de places : 10

mercredi: 6, 13, 20 et 27 octobre



### Soirée de poésie (sur inscription)

Grâce au soutien de **Mon projet** vous pourrez bénéficier d'une soirée de poésie organisée par **Bernard.J.** Vous êtes invité à partager vos créations personnelles, vos coups de coeur (vidéo/audio/lecture) et/ou à simplement vous délecter de la poésie des autres.

Heure: 19h00 à 21h00

Prix : 0 \$

Lieu : Croix Blanche

Nombre de places : 12

jeudi: 21 octobre



### Atelier de peinture (sur inscription)

Grâce à Marc, on découvre et on développe nos capacités artistiques. Les ateliers de peinture sont accessibles pour tous. Vous vous découvrirez peut-être un nouveau talent ?

Heure :

Lundi : 19h00 à 21h00

Prix : 0 \$

Jeudi : 14h00 à 16h00

Nombre de places : 10

Lieu : Croix Blanche

lundi: 4, 18 et 25 octobre

jeudi: 7, 14, 21 et 28 octobre



### Écoute musicale (sur inscription)

Partagez-nous vos morceaux de musique préférés; il s'agit d'une excellente façon de découvrir des nouveaux artistes !

Prix : 0 \$

Heure : 19h00 à 21h00

Lieu : Croix Blanche

Nombre de places : 12

mercredi: 20 et 27 octobre

**NOUVEAU**



### Conseil des membres (sur inscription)

Venez donner vos commentaires et vos suggestions à vos membres porte-paroles. C'est lors de cette activité que vous pourrez faire entendre votre voix et vos opinions.

Prix : 0 \$

Heure : 19h00 à 21h00

Lieu : Croix Blanche

mercredi: 13 octobre

**vendredi: 22 octobre**  
**nouveau groupe**

### La saine alimentation sur la balance

(sur inscription; groupe fermé)

Bien manger est un gage de bonne santé et est un atout considérable lorsque nous souhaitons perdre quelques kilos. Cet atelier interactif vous permettra de redécouvrir quelles sont les habitudes alimentaires à considérer pour favoriser une perte de poids graduelle. À noter que la première session termine le **15 octobre**. Vous pourrez donc vous inscrire pour la **seconde session qui débute le 22 octobre et qui est d'une durée de 4 ateliers**.

**Prix : 0 \$**

**Heure : 10h30 à 12h00**

**Lieu : Croix Blanche**

**Nombre de places : 8**

**samedi:**

**2, 9, 16, 23 et 30 octobre**

### Quilles (complet; groupe fermé)

Les allées de quilles sont déjà réservées : sortez votre équipement, la saison de la ligue de quilles recommence à l'automne !

**Prix : 7,50 \$, souliers gratuits**

**Lieu : Rendez-vous au Centre Jean-Guy Drolet**

**Heure : 14h00 à 16h30**

**Nombre de places : 30**

**samedi: 16 octobre**

### Atelier de cartes de fête (sur inscription)

Vous le savez, à la Croix Blanche, l'envoi de cartes de fêtes à nos membres est une tradition à laquelle nous tenons beaucoup ! Joignez-vous, une fois par mois, à Maxime qui se fera un plaisir de vous guider dans la confection de magnifiques cartes de fête 😊

**Prix : 0 \$**

**Lieu : Croix Blanche**

**Heure : 14h00 à 17h00**

**Nombre de places : 10**

**samedi: 23 octobre**

### Repas communautaire (sur inscription)

Les repas communautaires recommencent à la Croix Blanche ! Cynthia dressera une liste des ingrédients nécessaires pour le repas que vous allez cuisiner et manger en groupe ! Appelez pour vous inscrire et savoir quel ingrédient vous devez apporter pour contribuer au repas !

**Prix : 4 \$ + ingrédient à apporter**

**Lieu : Croix Blanche**

**Heure : 15h30 à 20h00**

**Nombre de places : 12**

**dimanche: 3, 17 et 31 octobre**

### Donjons & Dragons (sur inscription; groupe fermé)

Donjons et Dragons est l'un des tout premiers jeux de rôle sur table de genre médiéval-fantastique.

**Prix : 0 \$**

**Lieu : Rendez-vous à Lucien Borne**

**Heure : 15h00 à 17h00**

**Nombre de places : 6**

dimanche: 24 octobre



### Guichets ouverts: Spectacle de Luce Dufault (inscription et pige)

Dans la foulée de la sortie de son nouvel album Dire combien je t'aime, Luce Dufault offre un nouveau spectacle fort attendu dans une ambiance intime mettant en valeur toute la richesse de son talent.

Nbr de places : 19

Heure: 15h

Lieu : Salle Albert Rousseau

dimanche: 3, 17 et 31 octobre



### Sorties culturelles :

La variété d'activités offertes vous ravira ! C'est une merveilleuse façon d'occuper votre journée. Serez-vous donc de la partie?

Nbr de places : Variable

Qu'est-ce qu'on fait ?



3 octobre : **Visite du Woodooliparc et du Verger à Ti-Paul.**

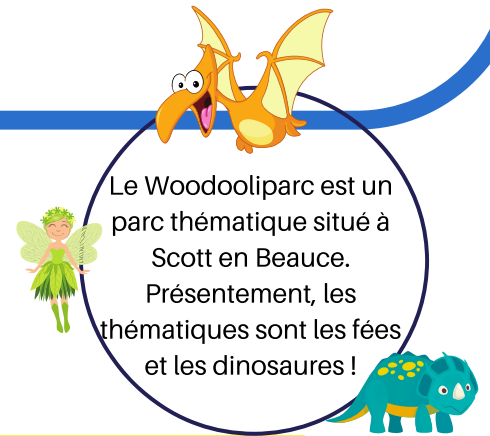
**Rendez-vous :** Croix Blanche à 9h30

**Départ :** Croix blanche 10h00

**Retour :** Croix Blanche à 18h00

**Nombre de places :** 45

**Prix :** 5 \$



Le Woodooliparc est un parc thématique situé à Scott en Beauce. Présentement, les thématiques sont les fées et les dinosaures !

17 octobre : **Musée de la civilisation** (sur inscription)

Heures: Arrivée 10h45, début de la visite: 11h00

**Rendez-vous :** 85 Rue Dalhousie, Québec

**Nombre de places :** 20

**Prix :** Gratuit

**Venez visiter, avec la Croix Blanche, une panoplie d'expositions intéressantes !**



31 octobre : **Brunch Normandin** (sur inscription)

**Rendez-vous :** Normandin (709 Bd Charest O) à 10h00

**Nombre de places :** 10

**Prix :** votre repas

samedi: 16 octobre

### 18-40+ ans : Laser tag

Rejoignez-nous lors de cette expérience excitante de laser tag. Le laser tag est une activité à la fois ludique et sportive, où chaque joueur est muni d'un équipement à la fine pointe de la technologie et d'un pistolet 100 % laser pour des tirs précis.

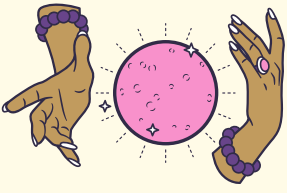
Nb. de places : 10

Prix: 3\$

Heure : 19h00 à 20h30

**Rendez-vous :** 2333 rue Galvani, local 100 , Québec





## Rappel de la procédure pour l'inscription aux activités



Compte tenu de la situation pandémique, votre centre a mis en place un processus d'inscription qui assure l'équité et la sécurité pour tous. **Il est important de respecter le mode d'inscription.** L'inscription aux activités doit se faire dès la réception de votre trait d'union pour ainsi assurer votre participation. Les réceptionnistes prennent soin de mettre votre nom sur une liste d'attente. Par la suite, les animateurs vous appellent dans un délai d'environ 3 jours avant l'activité choisie.

**Ne vous présentez pas sur place la journée de l'activité si vous n'êtes pas inscrit** et n'avez pas été contacté par un animateur au préalable. Malheureusement, les animateurs seront contraints de vous refuser l'accès à l'activité. **Les activités libres du mardi et du vendredi échappent à la règle de l'inscription.** Sachez que la santé publique permet un maximum de 25 personnes dans le centre, incluant les employés.

### Étape à suivre :

**1** Consulter son trait d'union



**2** S'assurer, avant de s'inscrire, de bien lire le descriptif de l'activité et la marche à suivre

**3** Inscription : sur appel ou en personne



**4** Attendre l'appel de l'animateur pour confirmer notre présence



### Fonctionnement de la réception

Pendant la pandémie, le centre a été fermé et nous avons mis l'ensemble des activités sur pause. Pour pallier cette situation hors norme, les animateurs avaient comme mission de vous appeler, prendre des nouvelles et voir à votre bien-être dans cette situation exceptionnelle. Actuellement, les activités sont reparties sur des chapeaux de roues et nous travaillons fort pour vous offrir des activités variées et enrichissantes. Pour toutes ces raisons, les animateurs ont moins de temps à consacrer aux appels de type individuel puisqu'ils sont de retour avec vous lors des activités. C'est dans cet objectif que les réceptionnistes sont là pour vous inscrire aux activités, répondre à vos questions et prendre les messages, au besoin, pour l'équipe de travail.

Nous comptons sur votre compréhension, votre participation et votre implication pour aider notre équipe de travail à bien accomplir sa mission.



# RADIO COMMUNAUTAIRE

Aujourd'hui, la Croix Blanche



Tout l'automne, vous pourrez entendre en ondes **Jayman** et **Annema** à l'émission **Aujourd'hui, la Croix Blanche**.

**Au menu:** Discussions avec différents acteurs issus d'organismes communautaires de la Capitale-Nationale, avec évidemment une touche d'humour et beaucoup de plaisir!



## Quand?

Chaque mercredi de 12:00 à 13:00

## Où?

88.3 CKIA

## Horaire du mois d'octobre

date	organisme	représentant (e)	mission
29 sept.		Manon Noel de Tilly	Offrir une démarche d'alphabétisation populaire et de participation citoyenne.
06 oct.		Laurie Boivin	Accompagner et supporter l'appropriation du pouvoir d'agir des personnes, tant sur le plan psychologique et individuel que sur le plan social et collectif.
13 oct.		Richard Langlois	Écrivain et conférencier qui a pour objectif de démystifier les problématiques de santé mentale.
20 oct.		Libardo Garcia	Défendre et promouvoir les intérêts des groupes communautaires de la région de la Capitale-Nationale.

Vous pourrez également écouter en ligne cette émission de radio

# PARTY D'HALLOWEEN

## 29 OCTOBRE



Qu'est-ce que l'Halloween sans un party d'Halloween?  
Venez donc nous rejoindre le 29 octobre au soir pour  
festoyer macabrement en bonne compagnie!

**Où?** Croix Blanche

**Quand?** Vendredi le 29 octobre

**Ouverture des portes:** 19h00

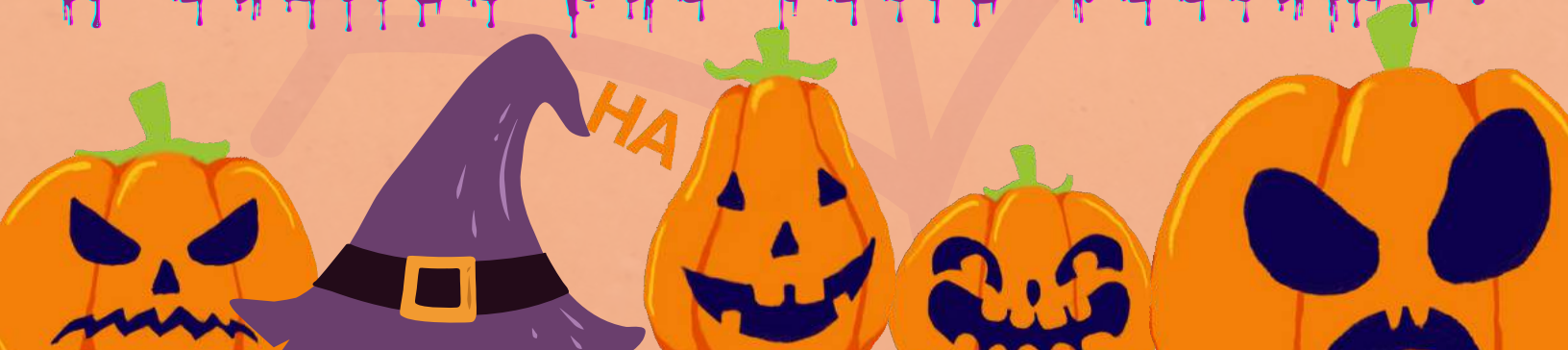
**Fin de l'activité:** 23h00

**Nombre de participants:** 20

**Au menu:**

Musique, danse, bonbons et beaucoup de plaisir.

**N'oubliez pas votre costume!**



**INSCRIPTION OBLIGATOIRE (TIRAGE)**

# PROJECTION DE FILM LA PENDULE D'HALLOWEEN

30 OCTOBRE



Rejoignez-nous à la Croix Blanche pour le visionnement du film **La pendule d'Halloween**, un film dans l'esprit de cette festivité.

**Où?** Croix Blanche

**Quand?** Samedi le 30 octobre

**Ouverture des portes:** 19h00

**Fin de l'activité:** 21h00

**Nombre de participants:** 12



**Au menu:**

Un peu d'effroi, beaucoup d'humour, des grignotines et du plaisir!

## Synopsis:

Lewis, 10 ans, part vivre chez son oncle dans une vieille demeure étrange où les murs résonnent. Intrigué par ce tic-tac, Lewis va accidentellement réveiller les morts. C'est alors qu'un monde secret de mages et de sorcières se libère.

INSCRIPTION OBLIGATOIRE (TIRAGE)

# En route vers l'exploration des peurs

La fête des peurs arrive à grands pas! Auparavant, l'Halloween était une fête en l'honneur des morts. Maintenant, nous célébrons cette fête en faisant peur et pour avoir des bonbons. Cependant, il n'y a pas seulement à l'Halloween que nous pouvons avoir peur, mais bien à n'importe quel moment de la vie. Par exemple, il y a une peur que plusieurs personnes partagent depuis un an et demi et c'est la peur reliée à la COVID-19.

Nous allons voir ce qu'est une peur et une phobie, la différence entre les deux, comment savoir si nous avons une peur ou si nous avons une phobie et comment reprendre le dessus sur la peur et la phobie.

## Qu'est-ce que la peur?

La peur est un sentiment que nous avons quand nous ressentons un danger présent ou potentiel. La peur nous permet de fuir ou d'affronter le danger. Nous craignons la COVID-19 pour plusieurs raisons. Une des raisons que nous craignons cette maladie est que nous avons perdu un certain contrôle de notre vie avec les restrictions que nous devons suivre. Les signes que nous pouvons observer physiquement lorsque nous avons peur sont le rougissement de la peau, la transpiration et la respiration accélérée.



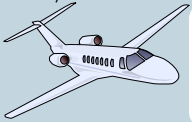
## LES PLUS GRANDES PEURS



Les peurs animales (chiens, araignées, souris, cafards, etc.)



Les peurs en rapport avec l'environnement naturel (peur de l'eau, des orages, des hauteurs, du vide, etc.)



Les peurs situationnelles (peur de l'avion, de conduire, des tunnels, des ponts, etc.)



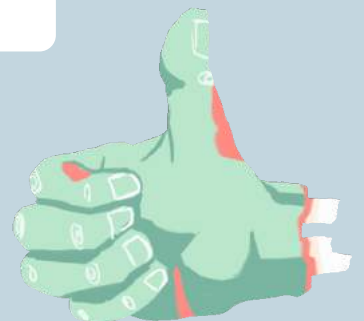
Les peurs liées aux sentiments (peur d'être seul, peur d'avoir peur, etc.)



La peur de la mort (peur de mourir seul, peur de la mort de ses proches, etc.)



La peur de la maladie (peur que les proches soient malades, peur d'être malade)



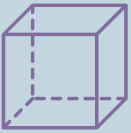
## Qu'est-ce qu'une phobie?

Une phobie est une peur persistante et intense. La phobie se définit par un état d'angoisse qui nous paralyse et nous envahit. Les signes que nous avons une phobie sont que nous avons une peur continue et intense d'un objet ou d'une situation et ressentir un besoin excessif de fuir ou d'éviter un objet ou une situation. Il y a d'autres signes qui sont possibles, comme l'essoufflement, des palpitations, des transpirations, des tremblements, des nausées et des vertiges.

## LES PLUS GRANDES PHOBIES



L'agoraphobie (phobie des lieux publics et de la foule)



La claustrophobie (phobie des endroits renfermés)



La phobie sociale (phobie du rejet, de la gêne face au public)



La coulrophobie (phobie des clowns)

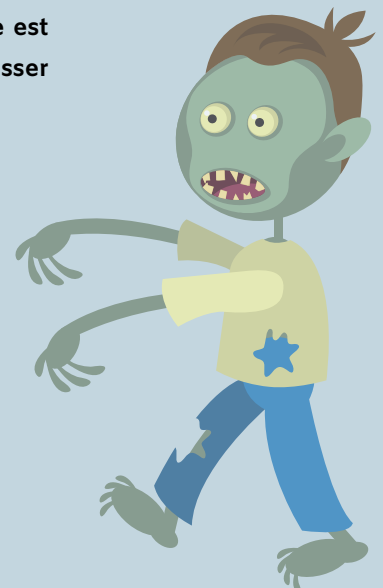
### La différence entre la peur et la phobie

La peur est un sentiment normal que tout le monde peut ressentir. Mais la phobie est un problème qui n'est pas vécu par tout le monde et qui doit être traité afin d'éviter que la situation de la personne qui vit avec une phobie empire.

### Comment reprendre le dessus sur la peur et une phobie?

Un moyen efficace et rapide pour reprendre le dessus sur notre peur est de prendre de grandes respirations. En effet, prendre le temps de respirer (compter environ 4 secondes pendant l'inspiration et l'expiration), permet de diminuer les palpitations et diminue le stress relié à la peur. Un autre moyen serait de s'imaginer quelque chose de beau et de positif, par exemple un bon moment que nous avons eu avec quelqu'un que nous aimons. Un moyen efficace pour reprendre le dessus de notre phobie est de faire une séance de yoga et/ou de méditation, puisque ces deux activités permettent de laisser passer dans notre cerveau les mauvaises pensées et de rester concentré sur le moment présent.

De plus, il y a un moyen très efficace pour reprendre le dessus de sa phobie et c'est la thérapie cognitivo-comportementale, qui consiste à aider la personne qui vit avec une phobie à trouver des moyens concrets pour ne plus avoir de phobie ou pour diminuer l'emprise que la phobie peut avoir sur elle.



### SAVIEZ-VOUS QUE?

La phobie spécifique touche plus souvent les femmes que les hommes. La phobie spécifique se développe dès l'enfance ou à l'adolescence, selon le type de phobie, mais elle peut se développer à tout âge. De plus, ce type de phobie peut apparaître suite à un traumatisme.

# Les peurs du personnel de la Croix Blanche



L'eau  
Les hauteurs  
L'échec



Clowns  
Araignées





Attraper un virus  
Avoir un accident




Rats  
Être en retard




Guêpes  
Tempête de neige  
Orage





Serpents  
La nourriture spongieuse





Manquer de temps  
Les hauteurs




Avoir peur

Dégât d'eau




Les hannetons  
Manquer de temps



# JOURNAL DES MEMBRES

DES OEUVRES CONÇUES EXCLUSIVEMENT PAR LES  
MEMBRES DE LA CROIX BLANCHE

## *L'imaginaire d'Alain B.*



# *Un coffre à bijoux*

J'ai passé une nuit à penser  
ou peut-être ai-je rêvé  
une chose est certaine  
j'ai passé une nuit à parler à mes ancêtres  
aux ancêtres de mes ancêtres  
à mon arrière-arrière-grand-mère  
qui a posé sa main sur mon front  
en me répétant de ne pas m'inquiéter  
que mon petit univers intérieur  
j'allais le préserver  
comme on conserve précieusement  
un coffre à bijoux





# L'ESPOIR

Comme un croissant de lune,  
Tu comptes les étoiles une à une.  
L'automne frappe à nos portes  
Et une joie nouvelle nous transporte.

Sur les chemins de l'Espoir,  
Tu fais naître en nous la gloire.  
La vie est parsemée de bonheur  
Et la joie brille dans notre cœur.

Ton nom est écrit dans le ciel  
Et ton esprit nous ensorcelle.  
La vie resplendit comme une fleur  
En nous chantant une mélodie du cœur.

La vie semble éternelle  
Tel un bel arc-en-ciel.  
La mélodie nous fait vivre ce soir  
Tous les meilleurs instants d'Espoir...

Tel un coucher de soleil  
La nature nous émerveille  
Les astres dessinent une lueur  
Pour qu'en nous resplendisse le Bonheur!

**D E N I S E B .**



# ***Contribution pour le journal des membres***

Bonjour cher.e.s membres de la Croix Blanche !

Ce message est une invitation ouverte à contribuer au prochain journal des membres du trait d'union d'octobre (avec la programmation du mois de novembre). La contribution est libre, elle peut prendre les formes suivantes : un texte; de la poésie; une chronique informative; une photo; un dessin, etc. La longueur visée est d'environ une page.

Le thème pour le prochain trait d'union est

## ***À chacun sa créativité***

La date limite est lundi le 18 octobre à 17h00.

Vous pourrez m'envoyer votre contribution à l'adresse électronique mentionnée au bas du message. Si vous avez des questions (ou avez le simple besoin de partager votre processus de création) n'hésitez pas à m'écrire ou même à me lâcher un coup de fil en demandant à parler à Maxime.

En vous souhaitant un beau mois d'octobre!  
[maximemckenzie.cscb@gmail.com](mailto:maximemckenzie.cscb@gmail.com)



# proverbes et citations

Le courage n'est pas  
l'absence de peur, mais  
la capacité de la  
vaincre.

Nelson Mandela

Quand on a peur dans la  
vie, c'est parce qu'on ne  
sait pas quelle décision  
prendre.

Bernard Werber

J'ai appris au fil du  
temps que, quand nous  
sommes fermement  
résolus, notre peur  
diminue.

Rosa Parks

Il n'y a qu'une seule  
chose qui rend un rêve  
impossible à réaliser : la  
peur de l'échec.

Paulo Coelho

Celui que le serpent a  
piqué prend peur d'une  
simple corde.

Proverbe Berbère

Craignez les anxieux,  
le jour où ils n'auront  
plus peur, ils seront  
les maîtres du monde.

Tonino Benacquista

La peur est le  
commencement de la  
sagesse.

François Mauriac

Un brave n'est pas celui  
qui dit : "Je n'ai pas  
peur", mais celui qui va  
affronter sa peur.

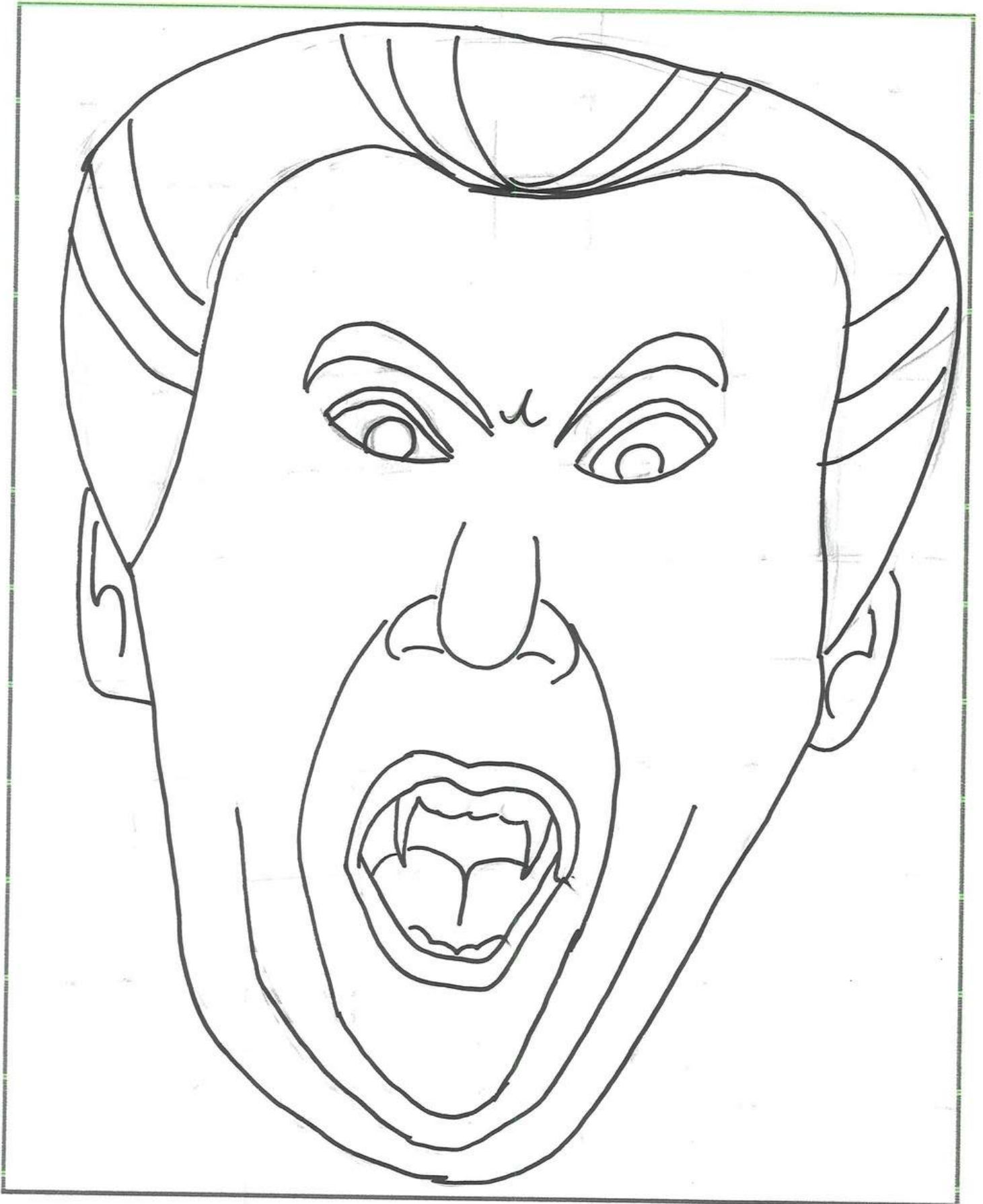
Marc-yahve Theodore

Pour un rien, je ris, je  
pleure, j'embrasse  
l'univers, tout en ayant  
peur du néant.

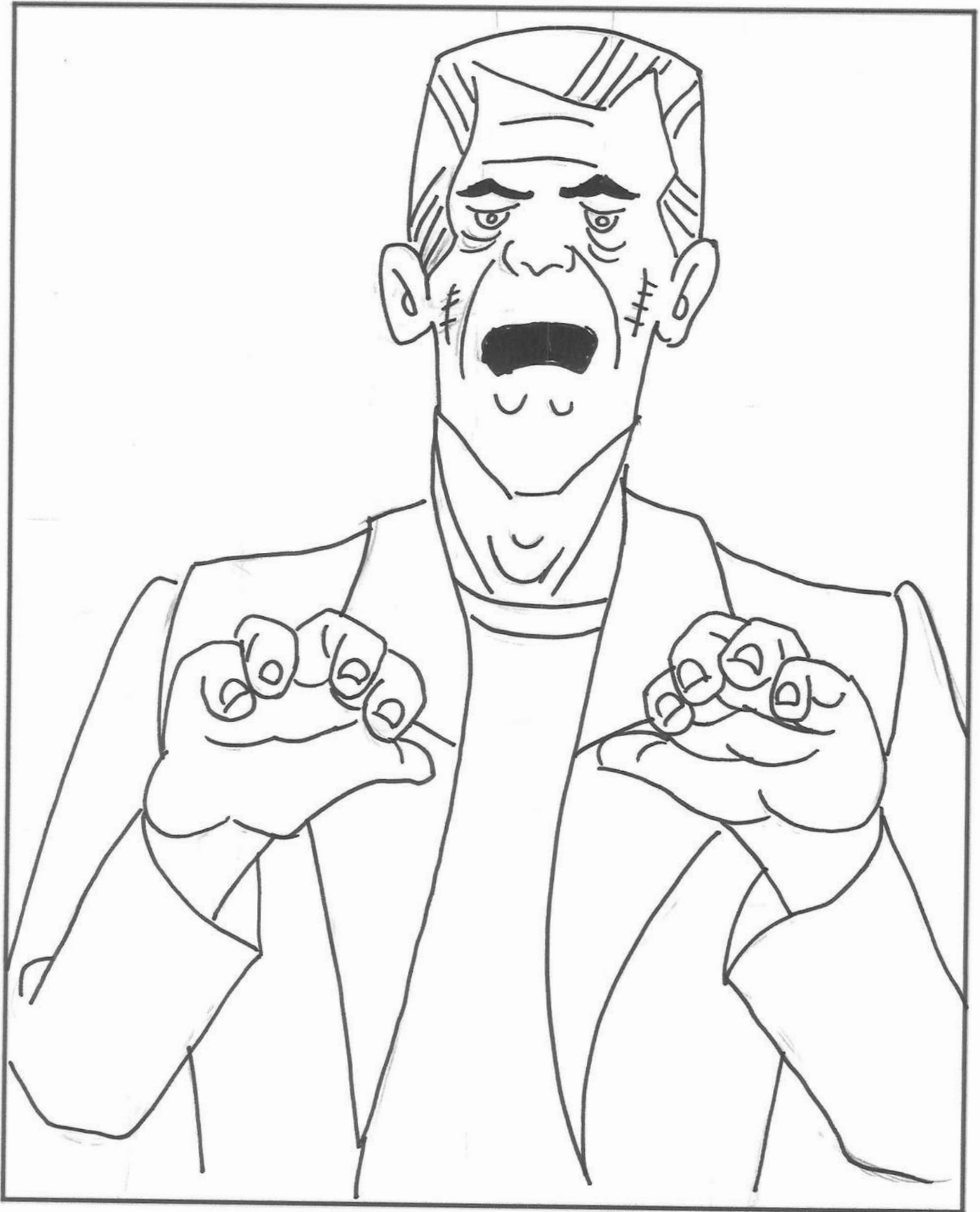
Danny Koubangoye

La peur bloque la  
compréhension  
intelligente de la vie.

Jiddu Krishnamurti



*Alain B.*



Alain B.



# JEU DES 7 HORREURS (ERREURS)





# SUDOKU

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



# mots-mêlés

N	E	R	E	I	C	R	O	S	Q	W	L
D	Y	U	L	D	N	C	H	T	E	C	P
E	T	E	L	Q	E	H	E	S	R	D	O
G	J	R	I	K	B	A	R	N	T	H	T
U	M	R	U	E	P	U	E	O	S	T	I
I	H	O	O	B	R	D	U	B	N	A	O
S	I	H	R	Ç	E	R	Q	N	O	H	N
E	C	B	T	U	I	O	I	O	M	C	J
M	W	P	I	Z	R	N	G	B	M	T	T
E	O	C	C	O	C	H	A	P	E	A	U
N	K	I	A	L	A	B	M	T	G	C	V
T	F	H	E	M	O	T	N	A	F	O	Y

CHAT  
CITROUILLE  
SORCIERE  
FANTOME  
MONSTRE

BALAI  
CHAPEAU  
DEGUISEMENT  
BONBONS  
PEUR

MAGIQUE  
CRIER  
HORREUR  
CHAUDRON  
POTION

# Solutions !



## Sudoku

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

## Jeu des 7 erreurs

- 1- Couette de cheveux
- 2- Point de la moustache manquant
- 3- Oeil de taille différente
- 4- Sourcils de l'araignée
- 5- Paille
- 6- Orteil du fantôme
- 7- Genou du loup



# Vos ressources

35

## Centre Social de la Croix Blanche

Heures d'ouverture (bureau): 9h30 à 17h00  
(418) 683-3677

Centre de crise de Qc (418) 688-4240

Ligne téléphonique d'écoute

Hébergement Ouvert 24/7

## Centre de prévention du suicide de Québec

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

LAuberivière 485 rue du Pont

Hébergement d'urgence  
(premier arrivé, premier servi)

## Projet LUNE

Hébergement d'urgence pour femmes  
65 Notre-Dame-des-Anges

COVID-19 1 877 644-4545

En cas de questionnement  
concernant la COVID-19

## 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

Voir leur site  
Internet pour  
plus d'infos!

# Votre équipe



**Hélène-Françoise**



**Nathalie**



**Jennifer**



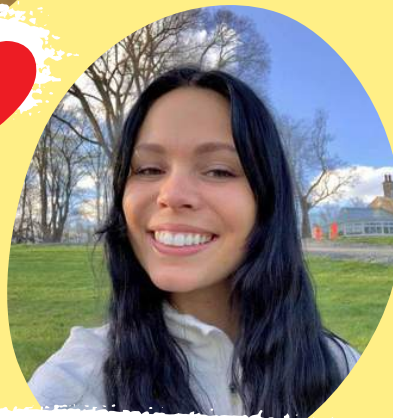
**Danielle**



**Guylain**



**Olivia**



**Anne-Marie**



**Jacques**



**Özdemir**



**Marc**



**Cynthia**



**Maxime**