

TRAIT D'UNION

MARS 2025

 Centre Social
de la
CROIX BLANCHE



Assistez au
**Spectacle
des amateurs**

page 13

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*
- 04 *COMMUNICATIONS IMPORTANTES*
- 05 *DES ACTIVITÉS INCLUSIVES*
- 06 *MOISSON QUÉBEC*
- 11 *GROUPE FACEBOOK DES MEMBRES*
- 13 *UN NOUVEL ANIMATEUR!*
- 14 *ACTIVITÉS*
- 19 *BILLETS DE SPECTACLES*

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

- 24 *SEMAINE DU 23 FÉVRIER AU 1 MARS*
- 25 *SEMAINE DU 2 AU 8 MARS*
- 26 *SEMAINE DU 9 AU 15 MARS*
- 27 *SEMAINE DU 16 AU 22 MARS*
- 28 *SEMAINE DU 23 AU 29 MARS*

DÉTAILS DES ACTIVITÉS

- 29 *ACTIVITÉS SOCIALES*
- 30 *ACTIVITÉS MIEUX-ÊTRE*
- 31 *ACTIVITÉS D'ART ET CULTURE*
- 33 *SPECTACLE DES AMATEURS*
- 34 *ACTIVITÉS SPORTIVES*
- 35 *SORTIES*
- 36 *ÉVÉNEMENTS*
- 37 *VOS RESSOURCES*



DES ACTIVITÉS POUR TOUT LE MONDE

Découvrez nos nouveaux symboles liés à l'inclusivité

/p.05



LE SPECTACLE DES AMATEURS GRATUIT !

Tout le monde est invité à assister au spectacle : amis et famille! /p.15



LES ACTIVITÉS « PAR ET POUR »

On t'invite à co-animer un atelier sur une de tes passions!

/p.18

GUIDE DU MEMBRE

1 QUAND CONTACTER L'ORGANISME

DU LUNDI AU VENDREDI
(les lignes téléphoniques sont fermées les fins 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 3 mois** afin que tous puissent bénéficier de ce service.

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

CHANGEMENT IMPORTANT



Pour les activités sur inscription:

Dès maintenant, une personne de l'équipe appellera les personnes ayant été tirées au sort dans les 48 heures après la fin de la période d'inscription.

Nous vous demandons S.V.P. d'attendre après cette date limite pour demander si vous avez été pigé à une activité.

Voici un exemple:

- Vous avez jusqu'au 1er février pour vous inscrire à l'activité qui vous intéresse
- Vous recevrez un appel le 2 février avant 17h00
- Si vous n'avez pas reçu d'appel après le 2 février à 17h00, vous pouvez laisser un message à l'organisme à ce sujet ou appeler le lendemain entre 13h00 et 16h00 pour le demander en personne.
- Un seul message à la réception est suffisant.





Centre Social
de la
CROIX BLANCHE

Nouveaux symboles

Le symbole de la main avec un coeur 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.



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.



Nous avons tous déjà vu le petit bonhomme en chaise roulante à quelque part, identifiant par exemple, un espace de stationnement. Au CSCB, il signifie que l'activité permet l'accès aux chaises roulants. Attention cependant, nous n'offrons pas de service d'accompagnement pour pousser le fauteuil.



Ce symbole de solidarité de deux mains formant un coeur indique que l'activité en question offre des adaptations aux personnes vivant avec des défis de mobilité ou de motricité et qui sont autonomes dans leurs déplacements.



Ce petit bonhomme qui marche représente les activités qui nécessitent de posséder une certaine mobilité tels qu'être autonome dans ses mouvements, la capacité de se tenir debout et de marcher sur une longue période de temps.



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 inscrivez, afin que nous puissions ajuster l'activité au nombre de personnes qui seront présentes.



MARCHER VERS L'INCLUSIVITÉ

Les dernières années ont amené de nouveaux défis à la Croix Blanche, dont celui de rendre ses activités accessibles aux membres fidèles de l'organisme qui vivent avec des défis de mobilité.

Pour ce faire, l'organisme a mis en place des adaptations afin d'inclure les anciens et nouveaux membres qui pourraient vivre avec ces problématiques. Nous avons maintenant deux symboles pour identifier les activités adaptées:



Ce symbole identifie les activités qui sont accessibles en fauteuil roulant (nous n'offrons cependant pas l'accompagnement pour pousser le fauteuil).



Ce symbole identifie les activités qui offrent des adaptations aux personnes vivant avec des défis de mobilité ou de motricité, mais qui n'ont pas besoin de fauteuil ou de déambulateur.



Afin de continuer à offrir des activités pour tous ses membres, qu'importe leur condition physique, les activités plus actives ont elles aussi leur symbole. Ainsi, chacun sait quelles activités lui conviennent le mieux, selon ses goûts, ses capacités et ses préférences.



Ce symbole identifie les activités qui nécessitent de plus grandes capacités physiques: tels qu'être indépendant dans ses mouvements, la capacité de se tenir debout et de marcher sur une longue période de temps.



Dépannage alimentaire en organisme

Mardi 25/02

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 04/03

Distribution produits congelés

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

Mardi 11/03

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 18/03

Distribution de vrac

- Apportez vos sacs et plats personnels

Disponibles:

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

Mardi 25/03

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.



IMPORTANT

Pour des raisons de sécurité, vous devez maintenant venir à l'organisme avec votre bloc réfrigérant (ice pack) et un sac isolant si vous désirez repartir avec des plats surgelés.



Ai-je accès à la distribution alimentaire? 🤔

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.



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>



«Vous avez un message! »

Bonne nouvelle! Le Trait d'union peut maintenant 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.

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.



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 suivante 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.)



ALBUM SOUVENIR

LES SAISONS DE CINDY

Lors du départ de Cindy, les membres lui ont confectionné un magnifique album souvenir. Vous pouvez maintenant consulter une version de cet album en organisme.



JEAN-ANTOINE DEAN-RIOS



Bonjour, je m'appelle Jean-Antoine et je suis très content d'annoncer que j'ai le privilège d'être le nouveau membre de l'équipe du CSCB!

Je viens de Québec et j'ai grandi dans le quartier Saint-Jean-Baptiste, mon père est québécois, ma mère est péruvienne. J'ai découvert le football à l'école secondaire. C'est à partir de ce moment que le sport a commencé à tracer ma route. En 5e secondaire, j'ai eu l'opportunité d'aller jouer pour le meilleur programme collégial de la région à l'époque.

En 2019, j'ai rejoint les rangs du Rouge et Or de l'Université Laval, où j'ai pu évoluer comme étudiant-athlète et comme individu. J'ai complété un baccalauréat

multidisciplinaire en service social, dépendances et santé sexuelle. Dans mon parcours, et pas seulement en matière de football, j'ai appris à gagner, j'ai appris à perdre, mais j'ai surtout appris à faire confiance au processus, à mon entourage et à moi-même. Je suis quelqu'un de rassembleur, de passionné et de bienveillant.

En dehors du football, je suis un mordu de plein-air, été comme hiver, de sports de tous genres, d'arts, de cuisine et de musique! D'ailleurs, je joue un peu de guitare et produis ma propre musique dans mes temps libres. Mon repas préféré c'est la lasagne et, si j'ai le choix, je vais mettre de la crème dans mon café ;)

J'ai hâte de tous vous rencontrer, à bientôt!

LES SOIRÉES SURPRISES!

TOUS LES MERCREDIS SOIRS DE 16H00 À 20H00

Explorez **vos rêves** 26 février

Road -trip au Québec
Expérience immersive
par les 5 sens
5 mars

Création d'une
Fresque collective sur le thème
du bien-être
12 mars

Jeux libres pour un
bon moment
tous ensemble
19 mars

Fête d'au-revoir 26 mars
Nous fêtons en grand
la dernière soirée
avec les étudiants

Chaque mercredi
vous réserve un plat et une
activité différente pour votre
plus grand plaisir!

Venez profiter de la
nourriture en bonne
compagnie!

SOUPER FOURNI !

SPECTACLE DES AMATEURS



Rencontre
Croix Blanche



Rendez-vous
18h30



Début
19h00



Fin
21h30



SAMEDI
15 MARS

Tout le monde

est invité à assister au spectacle des amateurs donnés par les membres de l'organisme!

Invitez vos amis, voisins et les membres de votre famille. Pas besoin d'être membre pour venir!

NOUVEAUTÉ

Un numéro de chorale !! Chantons tous ensemble!

Partagez:

Des moments inoubliables de joies communes avec vos amis, votre famille et les membres de l'organisme.

Gratuit!

Cette année, pas besoin de payer, même pour les invités!



Au programme:

- Chant
- Musique
- Lecture de poèmes
- Arts martiaux
- etc.

Vous y verrez tous les types de talents!

SORTIE EN CHALET

du 25 au 27 mars 2025



Rencontre
Croix Blanche



Rendez-vous
14h30
25 mars



Départ
15h00



Retour
midi
27 mars



Nb. de places
8



Tirage
12 mars



L

a Croix Blanche t'invite à passer un séjour ressourçant au Chalet Le Mysa, un chalet magnifique en plein coeur de la forêt de Shannon.

Feux de foyer, jeux de société, cuisine, promenade, billard et spa feront partie des activités proposées durant le séjour.

Viens faire le plein d'air frais, de détente et d'amitié dans ce lieu enchanteur!

25\$

Critères d'admission:

- Aisance à se déplacer.
- Autonomie pour la prise de médication, s'il y a lieu.
- Autonomie générale.



À savoir:

Un tirage sera fait pour l'attribution des lits. Certaines personnes devront dormir sur des lits en hauteur (superposés) ou sur un lit de camp.





Rencontre
Croix Blanche



Rendez-vous
11h00



Départ
11h30



Retour
16h30



Nb. de places
46



Tirage
19 mars



SORTIE À LA CABANE À SUCRE



**Samedi
12 avril**

La cabane Leclerc est une destination très populaire. Elle offre un repas à volonté servi aux tables en plus d'une tonne d'activités!

- Animation musicale
- Tour de cariole
- Fermette
- Tire sur neige
- Activité de sciure de bois
- Jeux de poche
- Jeux intérieurs

20\$

*Nouvelle
cabane.*



IMPORTANT

Les membres pigés auront jusqu'au **2 avril** pour payer leur place ou elle sera remise à un autre membre.



Demandez à la STAC de venir à **16h45** pour le retour à la maison

Les ateliers

PAR ET POUR

TU SOUHAITES CO-ANIMER
UN ATELIER ?

Partage
Tes passions



Tu as un loisir que tu aimerais partager avec les membres de l'organisme? Les activités *Par et Pour* sont pour toi!

Durant le mois d'avril, vient nous partager un de tes talents en nous faisant vivre une activité qui te passionne!

Partage ton projet avec Marie-Hélène dès aujourd'hui : les places sont limitées.

Marie-Hélène prendra le temps de te rencontrer et de planifier l'activité avec toi pour que vous puissiez assurer ensemble l'animation de cet atelier.

OTHELLO



LE TRIDENT
LE THÉÂTRE DE LA CAPITALE



Rencontre
269 boul. René-
Lévesque E.



Rendez-vous
19h00



Début
19h30



Tirage
26 février

Théâtre le Trident

Le 5 mars



Nommé général des armées vénitiennes, Othello a épousé Desdémone : beauté noble et dévouée. Un triomphe pour ce Maure affranchi et charismatique, mais loin d'être admiré de tous. Iago, officier perfide, le déteste. Distillant le mensonge à la façon d'un venin, celui-ci tissera un stratagème pour faire chuter son maître: le destin sera vicié, les cœurs purs périront. Quant à Othello, manipulé et aveuglé par la jalousie, il commettra l'irréparable.

En combinant le théâtre et l'art du cirque pour mettre en scène cette grande tragédie, Didier Lucien, que l'on découvre à Québec comme créateur, donne une toute nouvelle dimension à ce grand classique shakespearien qui sera monté pour la première fois au Trident. Il promet aux spectateur-riche-s un suspense chargé de surprises.



JOE BOCAN



Rencontre
68 rue du Petit-
Champlain



Rendez-vous
19h30



Début
20h00



Tirage
26 février

Théâtre le Petit-Champlain

Le 6 mars



Avec *Insoumise*, Joe Bocan fait un grand retour sur scène en solo. Dans l'élaboration de ce spectacle qui souligne aussi ses 40 ans de carrière, elle s'entoure de créateurs de la nouvelle génération qui lui permettent d'explorer toutes les facettes de sa démesure. Joe Bocan n'a jamais craint de se montrer authentique et ce n'est pas à 66 ans qu'elle s'empêchera d'être audacieuse, sexy, provocante.

Artiste engagée fidèle à elle-même, Joe Bocan revisite son répertoire en offrant ses grands succès dans un nouvel écrin. Elle propose aussi les nouvelles chansons de son album qui paraîtra à l'automne 2024, où elle aborde des thèmes actuels vus à travers son propre regard. Durant ce spectacle, Joe incarne aussi d'autres femmes, d'autres histoires, d'autres vies.

Insoumise est un spectacle théâtral, à l'image de Joe Bocan. Il porte la signature d'une artiste profondément moderne, d'une femme inspirée et indépendante qui défie les interdits avec passion.

BROADWAY EN LUMIÈRE

AR
SALLE
ALBERT
ROUSSEAU



Rencontre
2410 Chemin
Ste-Foy



Rendez-vous
14h30



Début
15h00



Tirage
19 mars

Salle Albert-Rousseau

Le 30 mars



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



FOREVER KING



Rencontre
68 rue du Petit-
Champlain



Rendez-vous
19h30



Début
20h00



Tirage
2 avril

Théâtre le Petit-Champlain

Le 11 avril



Forever King est un véritable voyage musical retraçant les trois grandes époques de la carrière d'Elvis Presley, les années 50, 60 et 70. Mathieu Nardi accompagné de 4 musiciens recréent ces moments où Elvis déchaînait les foules avec son jeu de scène avant-gardiste.

Vous serez littéralement transporté dans le temps!



THÉÂTRE
PETIT
CHAMPLAIN
Maison de la chanson

LES COLOCS ENSEMBLE



Rencontre
68 rue du Petit-
Champlain



Rendez-vous
19h30



Début
20h00



Tirage
2 avril

Théâtre le Petit-Champlain

Le 12 avril



Mike Sawatzky propose une nouvelle expérience avec le spectacle Les Colocs-Ensemble en trio acoustique! Accompagné cette fois-ci, par l'incomparable harmoniciste Dominic DeGrasse, ainsi que par le phénoménal Jason Hudon (guitare et voix), Mike présente maintenant une formule épurée, feutrée et intime de l'œuvre; La même musique que l'on aime, revisité et bonifié par des échanges de souvenirs ou d'anecdotes, notamment à propos des chansons, mais également, en souvenir de leurs regrettés camarades Patrick Esposito di Napoli et André Dédé Fortin.

Une portion des revenus des spectacles ira à la Fondation Dédé Fortin pour la prévention du suicide et l'aide à la santé mentale. Les personnes intéressées à contribuer, à faire un don ou à obtenir plus d'informations peuvent le faire au www.fondationdefortin.com.

CALENDRIER MARS

SEMAINE DU 23 FÉVRIER AU 1 MARS 2025



Dimanche 23

Après-midi

14h00 à 16h00

Peinture

(page 31)

Lundi 24

Après-midi

14h00 à 16h00

Peinture

(page 31)

Mardi 25

Après-midi

13h30 à 16h00

**Activités libres
et artisanat**

(page 29)

Mercredi 26

Après-midi

14h00 à 16h00

**Pratique des
amateurs**

(page 33)

Soir



16h00 à 20h00

Soirée surprises !

avec les étudiants
(page 29)

Jeudi 27

Midi et après-midi

12h30 à 15h00

Dîner de famille

(page 36)

Vendredi 28

Après-midi

13h30 à 16h00

Activités libres

(page 29)

Samedi 1

Après-midi

14h00 à 16h00

Fête des semences

Laura

(page 35)



14h00 à 16h00

**Mouvement
énergétique**

(page 30)



CALENDRIER MARS

SEMAINE DU 2 AU 8 MARS 2025



Dimanche 2

Après-midi

14h00 à 16h00

Peinture
(page 31)

Lundi 3

Après-midi

14h00 à 16h00

Peinture
(page 31)

Soir

18h50 à 20h20

Pickleball
(page 34)

Mardi 4

Après-midi

13h30 à 16h00

**Activités libres
et artisanat**
(page 29)

Soir

18h30 à 20h30

**Pratique des
amateurs**
(page 33)

RELAX



Mercredi 5

Après-midi

14h00 à 16h00

**Pratique des
amateurs à
LUCIEN-BORNE**
(page 33)

Soir

16h00 à 20h00
Soirée surprises!
avec les étudiants
(page 29)

Vendredi 7

Après-midi

13h30 à 16h00

Activités libres
(page 29)

Jeudi 6

Après-midi

14h00 à 16h00

**Atelier
d'impression
sur tissu**
(page 31)

14h00 à 16h00

**On voyage!
La Thaïlande
et le Laos**
(page 31)

Samedi 8

Après-midi

14h00 à 16h00

**Après-midi
spa et détente**
(page 30)

Fin d'après-midi
et soir

15h00 à 19h00

**Sortie aux Remparts
de Québec**
Valérie
(page 34)



AVEC INSCRIPTION

CALENDRIER MARS

SEMAINE DU 9 AU 15 MARS 2025



Dimanche 9

Après-midi

14h00 à 16h00

Peinture

(page 31)

Lundi 10

Après-midi

14h00 à 16h00

Peinture

(page 31)

Soir

18h50 à 20h20

Volleyball

(page 34)



Mardi 11

Après-midi

13h30 à 16h00

**Activités libres
et artisanat**

(page 29)

Mercredi 12

Soir

16h00 à 20h00

Soirée surprises!

avec les étudiants

(page 29)

18h30 à 21h00

**GÉNÉRALE
des amateurs**

à Lucien-Borne
(page 33)



Jeudi 13

Après-midi

14h00 à 16h00

Zoothérapie

(page 30)



14h00 à 16h00

**Sortie au Musée
des Beaux-arts**

Laura

(page 35)



Vendredi 14

Après-midi

13h30 à 16h00

Activités libres

(page 29)

Samedi 15

Soir

19h00 à 21h30

**Spectacle des
amateurs**

(page 33)



AVEC INSCRIPTION

CALENDRIER MARS

SEMAINE DU 16 AU 22 MARS 2025

Dimanche 16

Après-midi

14h00 à 16h00
Peinture
(page 31)

Lundi 17

Après-midi

14h00 à 16h00
Peinture
(page 31)

Soir

18h50 à 20h20
Badminton
(page 34)

Mardi 18

Après-midi

13h30 à 16h00
**Activités libres
et artisanat**
(page 29)

Soir

19h00 à 21h00
**Rencontre
préparatoire
du chalet**
(page 29)

Mercredi 19

Après-midi

14h00 à 16h00
**Atelier
« Par et Pour »
CRÉATION D'UN
ZINE BIEN-ÊTRE**
avec Aurélie
(page 31)

Soir

16h00 à 20h00
Soirée surprises !
avec les étudiants
(page 29)

Jeudi 20

Après-midi

14h00 à 16h00
**Connexion
thématique de
l'amour**
(page 30)

14h00 à 16h00
**Promenade
sur le Chemin
des rêveurs**
Laura
(page 35)

Vendredi 21

Après-midi

13h30 à 16h00
Activités libres
(page 29)

Samedi 22

Après-midi

14h00 à 16h00
Atelier d'écriture
(page 32)

13h00 à 15h00
**Défilé de la
St-Patrick**
Valérie
(page 35)

 AVEC INSCRIPTION

CALENDRIER MARS

SEMAINE DU 23 AU 29 MARS 2025

Dimanche 23

Après-midi

14h00 à 16h00
Peinture
(page 31)

Lundi 24

Après-midi

14h00 à 16h00
Peinture
(page 31)

Soir



18h50 à 20h20
Pickleball
(page 34)

Mardi 25

Après-midi

13h30 à 16h00
**Activités libres
et artisanat**
(page 29)

Mercredi 26

Après-midi

14h00 à 16h00
**Documentaire sur
la nature et les
animaux**
(page 29)

Soir



16h00 à 20h00
Soirée surprises !
avec les étudiants
(page 29)

Jeudi 27

Après-midi



14h00 à 16h00
**Atelier
d'écriture**
(page 32)

Vendredi 28

Après-midi

13h30 à 16h00
Activités libres
(page 29)

Samedi 29

Après-midi



19h00 à 21h30
**Party du mois
St-Patrick**
(page 36)



AVEC INSCRIPTION

Activités libres et artisanat



Mardis : 25 février et 4, 11, 18, 25 mars 2025
Vendredis: 28 février et 7, 14, 21, 28 mars 2025

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

Les soirées SURPRISES !



Mercredis : 26 février et 5, 12, 19, 26 mars 2025

Venez les mercredis pour une soirée pleine de surprises en compagnie des étudiants du Cégep de Ste-Foy! Au programme : préparer le souper avec les étudiants avant de le déguster tous ensemble! Le repas sera suivi par une activité surprise ! Chaque mercredi vous réserve un plat et une activité différente pour votre plus grand plaisir! Pour plus d'e détails sur les activités, consultez la page 14.



Rendez-vous
Croix Blanche



Ouverture des portes
15h30



Heure de l'activité
16h00 à 20h00



Nb. de places
Illimité



Coût
Gratuit

Documentaire sur la nature et les animaux



Mercredi, le 26 mars 2025

Le 26 mars prochain, rends-toi à l'organisme pour assister à une projection d'un documentaire inspirant sur la nature et les animaux! Vous aurez la liberté de choisir un documentaire parmi les trois choisis par Laura. Au rendez-vous : collations, discussion sur la thématique du documentaire et... bien du plaisir!



Rendez-vous
Croix Blanche



Heure de rendez-vous
13h30



Heure de l'activité
14h00 à 16h00



Nb. de places
Illimité



Coût
Gratuit

Rencontre préparatoire du chalet



Mardi le 18 mars 2025

La rencontre préparatoire est obligatoire pour ceux et celles qui ont été pigés pour la sortie en chalet. Nous planifierons ensemble notre séjour et attribuerons les rôles à chacunE. De plus, nous réviserons ensemble le code de vie en sortie de la Croix-Blanche. Ce sera le moment de poser toutes tes questions et de rassembler toutes les informations importantes pour te préparer pour ton séjour!



Rendez-vous
Croix Blanche



Heure de rendez-vous
18h30



Heure de l'activité
19h00 à 20h00



Nb. de places
8



Coût
25\$

Mouvement énergétique



Samedi, le 1 mars 2025

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. L'atelier sera suivi par un cours sur les saines habitudes alimentaires. Vous avez jusqu'au 21 février à 16h00 pour vous inscrire.



Rendez-vous
Croix Blanche



Ouverture des portes
13h30



Heure de l'activité
14h00 à 16h00



Nb. de places
10



Coût
Gratuit



Après-midi Spa et détente



Samedi, le 8 mars 2025

Venez prendre un moment pour vous détendre et prendre soin de vous à la Croix-Blanche! Au rendez-vous: une ambiance de spa et de détente avec de la musique douce, des soins pour les mains, du vernis à ongles, de la méditation guidée et plus encore! Habillez-vous avec vos vêtements les plus confortables pour un après-midi des plus mémorables! Vous avez jusqu'au vendredi 28 février à 16h00 pour vous inscrire.



Rendez-vous
Croix Blanche



Ouverture des portes
13h30



Heure de l'activité
14h00 à 16h00



Nb. de places
8



Coût
Gratuit



Zoothérapie canine



Jeudi, le 13 mars 2025

Encore une fois ce mois-ci, vous aurez la chance de profiter de la présence chaleureuse de ces toutous à quatre pattes dont l'amour a des effets thérapeutiques, comme calmer l'anxiété et réduire le sentiment de solitude. Comme à l'habitude, la visite est d'une durée de 1 heure et nous prendrons la dernière heure pour discuter tous ensemble. Vous avez jusqu'au jeudi 6 mars à 16h00 pour vous inscrire.



Rendez-vous
Croix Blanche



Ouverture des portes
13h30



Heure de l'activité
14h00 à 16h00



Nb. de places
12



Coût
Gratuit



Connexion sur le thème de l'amour



Jeudi, le 20 mars 2025

(Atelier reporté) Faites une pause pour vous accorder du temps : car votre plus grand amour sera toujours vous-même. Nous explorerons ensemble l'amour de soi et l'amour pour autrui. Par la respiration, la méditation, les étirements de relaxation et les exercices d'auto-compassion, nous pratiquerons ensemble des moyens pour favoriser votre bien-être au quotidien. Vous avez jusqu'au jeudi 13 mars à 16h00 pour vous inscrire.



Rendez-vous
Croix Blanche



Heure de rendez-vous
13h30



Heure de l'activité
14h00 à 16h00



Nb. de places
10



Coût
Gratuit



Atelier de peinture



Dimanches : 23 février et 2, 9, 16, 23 mars 2025

Lundis : 24 février et 3, 10, 17, 24 mars 2025

Marc vous invite à le rejoindre pour découvrir de nouvelles techniques de création artistique et de nouvelles formes d'expression. Pas besoin d'avoir de l'expérience ou du talent, vous serez guidés à chaque étape de la création. 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 d'impression sur tissu



Jeudi, le 6 mars 2025

Redonne de la vie à tes vieux vêtements et sacs en tissus avec plusieurs choix d'autocollants que nous imprimerons sur vos vêtements avec un fer à repasser. Apportez les vêtements ou sacs en tissus que vous voulez décorer. **IMPORTANT** vos tissus doivent être naturels (ex: 100% coton). **PAS** de cuire, de plastique ou de fibre synthétique. Vous avez jusqu'au 28 février à 16h00 pour vous inscrire. Ceux qui n'ont pas encore fait l'atelier seront priorités.



Rendez-vous
Croix Blanche



Ouverture des portes
13h30



Heure de l'activité
14h00 à 16h00



Nb. de places
10



Coût
Gratuit

On voyage!



Jeudi, le 6 mars 2025

Les billets d'avion coûtent trop cher, mais tu as l'esprit curieux et tu rêves de découvrir tous les pays du monde? Pas de problème! Avec *On voyage!*, tu voyageras sans te déplacer! En mars, tu découvriras la Thaïlande et le Laos! Laura stimulera vos cinq sens afin de vous faire découvrir ces magnifiques pays, comme si vous y étiez réellement! Tu as jusqu'au mercredi 26 février à 16h pour t'inscrire à l'atelier.



Rendez-vous
Croix Blanche



Ouverture des portes
13h30



Heure de l'activité
14h00 à 16h00



Nb. de places
10



Coût
Gratuit

Atelier « par et pour » : CRÉATION D'UN ZINE BIEN-ÊTRE



Mercredi, le 19 mars 2025

Un zine, c'est quoi? C'est un petit livre que l'on crée par pliage de papier dans lequel nous collerons des images et des pensées qui nous apportent de la joie. Cet atelier sera co-animé par Aurélie, membre du CSCB, dans le cadre des activités « Par et pour » qui invitent un·e membre à partager un de ses talents en nous faisant vivre une activité qui lui tient à cœur! Vous avez jusqu'au mardi 11 mars à 16h pour vous inscrire à l'atelier.



Rendez-vous
Croix Blanche



Ouverture des portes
13h30



Heure de l'activité
14h00 à 16h00



Nb. de places
8



Coût
Gratuit

Atelier d'écriture



Samedi, le 22 mars 2025

Jeudi, le 27 mars 2025

Venez travailler votre plume lors d'un atelier d'écriture! Cet atelier se veut une chance de décrocher du quotidien en laissant aller votre créativité. Vous rédigerez de petits écrits sous une thématique particulière! À vos crayons! :) Vous avez jusqu'au jeudi 13 et 20 mars à 16h00 pour vous inscrire aux ateliers.



Rendez-vous

Croix Blanche



Ouverture des portes

13h30



Heure de l'activité

14h00 à 16h00



Nb. de places

12



Coût

Gratuit



Pratiques des amateurs (SOIR) - au CSCB



Mardi soir, le 4 mars 2025

Il s'agit de la dernière pratique pour le spectacle des amateurs qui aura lieu à l'organisme avant la dernière qui se fera au Centre Lucien-Borne. Rappelez-vous que, pour participer au spectacle, vous devez être présent à deux pratiques à l'organisme en plus qu'à la générale du 24 mars. Le spectacle approche et chaque pratique vous aidera à gagner confiance en vous et donner une performance dont vous pouvez être fier!



Rendez-vous
Croix Blanche



Ouverture des portes
18h00



Heure de l'activité
18h30 à 20h30



Nb. de places
Illimité



Coût
Gratuit

Pratiques des amateurs - LUCIEN-BORNE



Mercredi, le 5 mars 2025

Afin de favoriser l'accès à tous, la dernière pratique pour le spectacle des amateurs (avant la générale) aura lieu au Centre Lucien-Borne qui permet l'accès aux fauteuils roulants et aux déambulateurs. Rappelez-vous que, pour participer au spectacle, vous devez être présent à deux pratiques à l'organisme en plus qu'à la générale du 24 mars. Le spectacle approche et chaque pratique vous aidera à gagner confiance en vous et donner une belle performance!



Rendez-vous
Lucien-Borne
Salle 305



Ouverture des portes
13h30



Heure de l'activité
14h00 à 16h00



Nb. de places
Illimité



Coût
Gratuit

GÉNÉRALE des amateurs - LUCIEN-BORNE



Mercredi soir, le 12 mars 2025

Tous les participants du spectacle des amateurs doivent être présents à la Générale pour être fin prêt pour le jour J! C'est le moment de faire les derniers ajustements et de mettre ensemble tous vos numéros pour créer un tout harmonieux et s'assurer du bon déroulement du spectacle. Nous en profiterons pour s'encourager tous ensemble pour arriver confiants et unis le soir de la représentation!



Rendez-vous
Lucien-Borne
Salle SS210-C



Ouverture des portes
18h00



Heure de l'activité
18h30 à 21h00



Nb. de places
Illimité



Coût
Gratuit

SPECTACLE des amateurs - LUCIEN-BORNE



Samedi soir, le 15 mars 2025

Tout le monde est invité à assister au spectacle des amateurs donnés par les membres de l'organisme! Vous y verrez tous les types de talents: chant, musique, lecture de poèmes, arts martiaux, etc. Invitez aussi votre famille, vos voisins et vos amis car tout le monde est le bienvenue à assister à cette belle représentation! Pas besoin d'être membre! Nouveauté cette année: le spectacle est gratuit! Venez en grand nombre!



Rendez-vous
Lucien-Borne
Salle 203



Ouverture des portes
18h30



Heure de l'activité
19h00 à 21h30



Nb. de places
Illimité



Coût
Gratuit

Sports en gymnase



Lundis : 3, 10, 17 et 24 mars 2024

Venez vous dégourdir les jambes avec les sports en gymnase! Au programme: badminton, pickleball et volley-ball! Nous accueillons les gens de tous les niveaux, mais vous devez cependant être capable de jouer en équipe de manière autonome et de collaborer avec les autres. Il n'y a plus de coûts associés à cette activité.



Rendez-vous
Lucien-Borne
Gymnase A



Heure de rendez-vous
18h30



Heure de l'activité
18h50 à 20h20



Nb. de places
Illimité



Coût
Gratuit



Sortie aux remparts de Québec



Samedi, le 8 mars 2025

Ça vous dit de venir regarder un match des Remparts de Québec au Centre Vidéotron? Voilà votre chance! Pensez à apporter de l'argent si vous voulez faire des achats souvenirs ou vous acheter quelque chose à boire ou à manger: nous aurons 1h avant le début du match pour visiter les casse-croûtes. La boutique souvenir et pour trouver nos places. Vous avez jusqu'au vendredi 28 février à 16h00 pour vous inscrire. Rendez-vous à l'entrée principale.



Rendez-vous
250, boul.
Wilfrid-Hamel



Heure de rendez-vous
14h30



Heure de l'activité
15h00 à 19h00



Nb. de places
9



Coût
Gratuit



Fête des semences



Samedi 1 mars 2025

La fête des semences et d'agriculture urbaine de Québec est un incontournable pour tout passionné de jardin! Nous visiterons ensemble le salon des exposants: semis, permaculture, hydroponie, organismes, abeilles, germinations, engrais, champignons, composte, carottes, projets communautaires.... Leurs kiosques variées sauront répondre à vos intérêts! Rendez-vous à l'entrée du pavillon Alphonse-Desjardins de l'Université Laval.



Rendez-vous
2325 rue de
l'Université



Ouverture des portes
13h30



Heure de l'activité
14h00 à 16h00



Nb. de places
Illimité



Coût
Gratuit

Sortie au Musée des Beaux-arts



Jeudi, le 13 mars 2025

Découvrez l'exposition collective *Prix en art actuel* présentant les œuvres de cinq artistes lauréats du Prix en art actuel du MNBAQ. Les thèmes du territoire, de la culture, de la migration, de la nature et de l'identité s'inscrivent au cœur de leurs œuvres. Cette exposition vous surprendra par sa diversité et sa richesse. Allant de l'installation à la vidéo, en passant par la photographie, on y voit de la peinture, du body art et de la musique. Vous avez jusqu'au jeudi 6 mars à 16h00 pour vous inscrire.



Rendez-vous
179, Grande-
Allée O.



Ouverture des portes
13h30



Heure de l'activité
14h00 à 16h00



Nb. de places
12



Coût
Gratuit

Promenade sur le Chemin des rêveurs



Si intempérie,
l'activité sera
annulée



Jeudi, le 20 mars 2025

Le **Jardin d'hiver** de la Ville de Québec est un rendez-vous artiste conçu pour vous émerveiller! Au cœur du Vieux-Québec, il offre de l'art public le long d'un parcours appelé *Chemin des rêveurs*. Nous découvrirons les créations extérieures de trois artistes. **ATTENTION: nous ne reviendrons PAS au point de départ à la fin de la promenade**. Nous nous retrouvons au Kiosque Dufferin situé sur la terrasse et nous terminons le parcours à la Bibliothèque Claire-Martin (755, rue St-Jean). Prévoyez votre transport en conséquence.



Rendez-vous
10 pl. Terrasse
Dufferin



heure de rendez-vous
13h30



Heure de l'activité
14h00 à 16h00



Nb. de places
Illimité



Coût
Gratuit

Défilé de la St-Patrick



Si intempérie,
l'activité sera
annulée



Samedi 22 mars 2025

Viens assister au défilé de la St-Patrick haut en couleur, en musique et en animation! Nous verrons défiler des lévriers irlandais, des troupes de danse celtique, des farfadets, des reconstitutions historiques, des artistes de cirque, une équipe de football gaélique et plusieurs familles souches irlandaises. Viens te joindre à la fête avec nous! On se rejoint au Chocolat Favoris pour un chocolat chaud (apportez votre argent) avant de monter jusqu'à la Grande-Allée pour une belle vue sur le défilé. Important d'avoir de bonnes capacités physiques.



Rendez-vous
85, bl. René-
Lévesques O.



heure de rendez-vous
12h30



Heure de l'activité
13h00 à 15h00



Nb. de places
Illimité



Coût
Gratuit

Dîner de famille



Jeudi, le 27 février 2025

Nous vous invitons à partager un repas simple confectionné par l'équipe de la Croix Blanche! Ça s'annonce délicieux !!! Ensuite, assis autour de la table, vous nous direz ce que vous avez aimé de la dernière saison. Vous partagerez également vos idées d'activités, d'ateliers, de sorties pour les trois mois à venir. Vous n'avez qu'à apporter votre sourire et votre bonne humeur habituelle, on s'occupe du reste! Vous avez jusqu'au 20 février 16h00 pour vous inscrire.



Rendez-vous
Croix Blanche



Ouverture des portes
12h00



Heure de l'activité
12h30 à 15h00



Nb. de places
20



Coût
Gratuit



Party du mois : ST-PATRICK!



Samedi, le 29 mars 2025

En ce mois de mars, l'équipe vous attend au Centre communautaire Lucien-Borne pour un party du mois plein de musique traditionnelle irlandaise ! Le thème de la soirée est la fête de la St-Patrick. On prévoit de la musique rythmée, plusieurs activités et une ambiance magique! Mets des vêtements verts, apporte ton fer à cheval, ton trèfle à quatre feuilles et ta bonne humeur, car nous allons fête en grand!



Rendez-vous
Lucien-Borne
Salle 203



Ouverture des portes
18h30



Heure de l'activité
19h00 à 21h30



Nb. de places
Illimité





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
Intervenante



Valérie
Intervenante



Olivia
Directrice adjointe



Jean-Antoine
Intervenant



Marie-Hélène
Intervenante



Amélie
Intervenante



Marc
Professeur
d'art



Laura
Intervenante

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