

# TRAIT D'UNION

PROGRAMMATION JANVIER 2023



ARTICLE EXCLUSIF

NOUVELLES  
ACTIVITÉS

**50** 1971  
2021  
Centre Social  
de la  
CROIX BLANCHE

418-683-3677  
960, rue Dessane  
[www.croixblanche.ca](http://www.croixblanche.ca)  
[equipe@croixblanche.ca](mailto:equipe@croixblanche.ca)

# SOMMAIRE

## ARTICLES

- 01 NOUVELLES BRÈVES
- 02 LES SPECTACLES
- 03 NOUVELLES ACTIVITÉS SOCIALES ET DE BIEN-ÊTRE
- 04 ACCUEILLEZ LA NOUVELLE ANIMATRICE SARAH-MAUDE
- 05 RETOUR SUR LE TEMPS DES FÊTES PAR LES MEMBRES
- 06 ACTIVITÉS DE L'ARLPH
- 16 PHOTOS SOUVENIRS DE NOS ACTIVITÉS

## CALENDRIER DES ACTIVITÉS

- 10 SEMAINE DU 1 AU 7 JANVIER
- 11 SEMAINE DU 8 AU 14 JANVIER
- 12 SEMAINE DU 15 AU 21 JANVIER
- 13 SEMAINE DU 22 AU 28 JANVIER
- 14 SEMAINE DU 29 JANVIER AU 4 FÉVRIER

## DÉTAILS DES ACTIVITÉS

- 15 ACTIVITÉS COURANTES
- 16 ACTIVITÉS CULTURELLES
- 17 ACTIVITÉS ARTISTIQUES
- 18 ÉVÈNEMENTS
- 19 SORTIES
- 20 ACTIVITÉS SPORTIVES



## NOUVELLES ACTIVITÉS

« Connexion » et « On voyage ! » sont des nouveautés du mois de janvier qui offrent de belles occasions de discuter sur des sujets qui nous touchent ou qui nous font rêver !  
/ p03



## TÉMOIGNAGES SUR LES ACTIVITÉS DU TEMPS DES FÊTES

L'expression de la gratitude change tout, sans rien changer.  
/ p05



## TIRAGE AU SORT POUR DES PLACES DE SPECTACLES

En janvier, nous proposons des pièces de théâtre sur des sujets sensibles qui font réfléchir sur l'intimité.  
/ p02

# NOUVELLES BRÈVES

Cher.es membres, quel beau mois de décembre nous avons eu en votre compagnie ! Merci d'avoir permis que ce temps des Fêtes se réalise. Sans votre présence et votre implication, ces moments n'auraient pas été aussi magiques !

par Maxime

1

## LES LUTIN·E·S DE LA CROIX BLANCHE ONT ÉCRIT...

...plus de 60 cartes pour les résident·e·s des milieux partenaires ! Waouh ! Merci à tous les participant·e·s de vous être prêté·e·s au jeu et d'avoir si vaillamment travaillé à répandre la magie de Noël !

2

## RANDO, RAQUETTE, SKI DE FOND

Empruntez du matériel à la Croix Blanche pour faire des économies sur les activités de plein air pendant l'hiver. Sacs à dos, bâtons de randonnées, raquettes, skis de fond : ils vous attendent à l'accueil !

3

## DÉPART DE CÉLINE

Comme vous l'avez sans doute remarqué, Céline était moins présente à la réception pendant les dernières semaines de décembre. Dès 2023, Céline aura quitté ses fonctions. Toute l'équipe de la Croix Blanche tient à lui souhaiter une bonne chance dans ses prochains défis professionnels.

4

## JENNIFER EST DE RETOUR

À partir de ce mois-ci, vous aurez l'occasion de retrouver Jennifer au poste d'ajointe administrative. C'est elle qui reprendra les fonctions de Céline à la réception.

5

## MOISSON QUÉBEC

Tous les mardis, de 13h30 à 15h30, les membres de la Croix Blanche peuvent avoir accès à des denrées alimentaires au Centre des loisirs Saint-Sacrement situé sur le boulevard de l'Entente.

Fonctionnement :

Il est important de s'inscrire pour chaque mardi, en appelant le Centre des loisirs Saint-Sacrement : mentionnez que vous êtes membre de la Croix Blanche. Une fois inscrit au mardi de votre choix, rendez-vous directement au Centre des Loisirs, 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.



Humeur de Janvier :

- Couverture et chocolat chaud après une randonnée matinale
- Douce neige qui tombe à ma fenêtre
- Objectif porteur d'espoir pour une nouvelle année !

6

## BOTTES MANTEAUX, SACS : ÇA VA OÙ ?

Le froid est là et on arrive parfois fort encombré·e pour nos activités. Alors, où mettre nos affaires ? Dans le grand placard vestiaire en face des canapés de l'accueil !

Attention : si vous ne souhaitez pas laisser des choses précieuses dans le placard, vous devrez les prendre avec vous. Il n'est pas possible de laisser des choses aux membres du personnel ou à l'accueil.

Rappel : les portes ouvrent 30 minutes avant les activités.



# LES GLACES

Théâtre La Bordée • 315 rue Saint-Joseph Est • Québec  
**Mardi 10 janvier 2023 à 19h30** • Durée : 1h45 sans entracte  
**Heure de rendez-vous : 19h30 au Théâtre La Bordée**  
 Places disponibles en tirage au sort : 2 places tirées le 4 janvier  
 Prix : 2\$

## Avertissement : sujet sensible

Avec *Les Glaces*, Rébecca Deraspe explore cette question délicate et complexe du consentement, particulièrement quand les événements se sont passés il y a plusieurs années, alors qu'on ne parlait jamais de cette notion. Si certains comportements étaient tolérés à une époque, sont-ils acceptables pour autant?

**Téléphonez-nous au 418-683-3677 pour indiquer votre intérêt pour ces spectacles.**  
 Le tirage au sort pour les 2 personnes qui remporteront leur place pour « Les Glaces »  
 aura lieu le mercredi 4 janvier.  
 Le tirage au sort pour les 4 personnes qui remporteront leur place pour « L'Éveil du  
 printemps » aura lieu le mardi 17 janvier.

# L'ÉVEIL DU PRINTEMPS



Grand Théâtre de Québec • 269 boul. René-Lévesque Est • Québec • 418 643-8131  
**Samedi 24 janvier 2023 à 19h30**  
**Rendez-vous au Grand Théâtre de Québec • Durée : approximativement 2h00**  
 Places disponibles en tirage au sort : 10 places tirées le 9 janvier  
 Prix : 2\$

Écrite à la fin du 19e siècle, mais censurée jusqu'en 1906, l'œuvre relate le parcours de jeunes adolescentes et adolescents qui, portés par un éveil sexuel, peinent à trouver leur place dans une société où l'hypocrisie, la réputation et le silence priment sur le désir.

**\* Si votre place est confirmée, il sera nécessaire de récupérer votre billet de spectacle à la réception du Centre Social de la Croix Blanche pendant les heures d'ouverture. \* Veuillez noter qu'aucun-e animateur-ice de la Croix Blanche ne sera présent en accompagnement lors de ces représentations. \***

# NOUVELLE ACTIVITÉ : « CONNEXION »

Àu Centre Social de la Croix Blanche • 960 rue Dessane • Québec  
Mercredi 4, 11, 18, 25 janvier et 1 février 2023 de 10h30 à 12h00  
Heure de rendez-vous : 10h00 au Centre Social de la Croix Blanche  
Places disponibles : 10  
Coût de l'activité : *Gratuit*

Dans le brouhaha du quotidien, il est parfois plus ardu de se sentir en connexion avec soi, son environnement et les autres. Maxime vous invite à prendre du temps pour vous par le biais de la méditation, d'étirements, de l'écriture, de discussions et de petits exercices de compassion.

# NOUVELLE ACTIVITÉ : « ON VOYAGE ! »

Àu Centre Social de la Croix Blanche • 960 rue Dessane • Québec  
Jeudi 12, 26 janvier 2023 de 19h00 à 21h00  
Heure de rendez-vous : 18h30 au Centre Social de la Croix Blanche  
Places disponibles : 12  
Coût de l'activité : *Gratuit*

L'activité Zoom de voyage autour du monde est de retour... Cette fois, en présence !

Maxime vous concoctera des ambiances colorées inspirées d'autres cultures. Vous serez invité·e·s à plonger dans ces univers par le biais de musiques, danses, vidéos historiques, dégustations et quizz ! Le 12 janvier, vous visiterez le Brésil et, le 26, la Nouvelle-Zélande, tout en étant confortablement installé·e·s à la Croix Blanche !

Il est important de donner votre nom pour que l'animateur puisse adapter l'activité au nombre de personnes présentes.

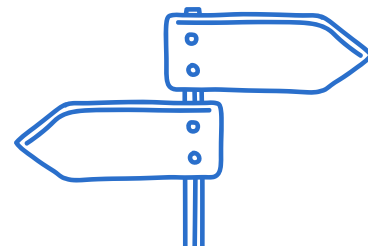


# NOUVELLE ANIMATRICE : SARAH-MAUDE

Bonjour à tous !

Je me nomme Sarah-Maude. Mais tout le monde m'appelle Sarah et je suis fière de faire nouvellement partie de l'équipe du Centre Social de la Croix Blanche. Depuis mon plus jeune âge, j'aspire à trouver un métier en relation d'aide, c'est pourquoi l'organisme m'a beaucoup rejoint. J'adore tout ce qui est relié aux arts, le tricot et, récemment, la randonnée pédestre. Mes proches me décrivent comme une personne ouverte d'esprit et à l'écoute, alors n'hésitez pas à me raconter vos meilleures anecdotes!

Je serai présente seulement quelques heures par semaine étant donné que je suis encore aux études en intervention en délinquance. J'aurai la chance de vous voir les fins de semaine, pendant une ou deux activités la semaine ainsi que lors des fameux « partys » du mois. J'ai bien hâte de vous rencontrer. Au plaisir de vous voir ! ;)





# MERCI À TOU.TE.S POUR CETTE SAISON MAGIQUE

« Le Centre Social de la Croix Blanche : QUELLE ORGANISATION ! En plus du directeur par intérim, il y avait la directrice adjointe, Maxime, Gabriel, Gabrielle, Janie, et excusez-moi si j'oublie d'autres animateurs, animatrices, intervenant-e-s, etc. »

- Sylvie Michaud, Inauguration du Jardin de Noël

« Merci à tous les animateurs qui se sont déplacés pour chacun de nous, chez nous, pour nous apporter notre panier de Noël. Tout simplement merci et vous êtes géniaux. À tous, un bon et joyeux Noël et une bonne année. On se revoit après les fêtes ! Je vous souhaite la santé, de la joie, du bonheur et, surtout, la santé ! Mes meilleurs vœux vous accompagnent, dans tout ce que vous allez entreprendre en 2023... Hâte de vous revoir, sincèrement : vous me manquez... »

- Brigitte Bélanger, Paniers de Noël



PHOTOS D'ACTIVITÉS : DÉCORATION, INAUGURATION DU JARDIN DE NOËL, TANNANT LE LUTIN



# PATRO ROC-AMADOUR

<http://www.patro.roc-amadour.qc.ca/>  
 Québec (Québec) G1L 3M9  
 2301, 1<sup>re</sup> Avenue,  
 418 529-4996

## EXPLORATION DE L'ÉCRITURE CRÉATIVE (18-60 ANS)

Description : Viens explorer différentes façons d'aborder l'écriture, en poésie ou en nouvelle littéraire. Exercices, création et partage de textes. Vous devez savoir lire et écrire. Spécialise: Lux.

Jour	Heure	Début de session	Fin de session	Coût
Mercredi	15:00 à 16:30	11-01-2023	15-02-2023	55,00 \$
Lundi	15:00 à 16:30	20-02-2023	27-03-2023	55,00 \$

## HUMOUR - ÉCRITURE HUMORISTIQUE (18-60 ANS)

Description : Tu rêves de devenir humoriste, mais tu ne sais pas par où commencer ? Tu es fan d'humour, et tu aimerais comprendre comment on écrit une blague? Tu souhaites ajouter de l'humour dans ton écriture? Jayman, humoriste de Québec, t'invite à son cours où il t'apprendra tous les rudiments de l'humour et te guidera dans l'écriture de ton premier numéro humoristique.

Jour	Heure	Début de session	Fin de session	Coût
Mardi	18:00 à 19:30	17-01-2023	04-04-2023	55,00 \$

## ARTS VISUELS (18-60 ANS)

Description : Activités dirigées et accompagnées afin de permettre aux personnes de s'exprimer à travers les diverses formes d'arts plastiques.

Jour	Heure	Début de session	Fin de session	Coût
Mardi	13:30 à 16:00	17-01-2023	04-04-2023	55,00 \$





**ARLPH**  
Capitale-Nationale

## CUISINE DU MONDE (18-60 ANS)

Description : Lassés de la poutine, des hamburgers ou du pâté chinois? Du plaisir à vos papilles! Soyez prêts à voyager!

Jour	Heure	Début de session	Fin de session	Coût
Lundi	19:00 à 21:30	16-01-2023	20-02-2023	55,00 \$
Lundi	19:00 à 21:30	27-02-2023	03-04-2023	55,00 \$

## CLUB DE MARCHÉ/COURSE (18-60 ANS)

Description : Pratiquée en groupe, cette activité procure du plaisir, de la motivation, en plus de refaire chaque semaine le plein d'air frais.

Jour	Heure	Début de session	Fin de session	Coût
Mardi	18:30 à 19:30	17-01-2023	07-03-2023	55,00 \$

# PATRO CHARLESBOURG

<https://patrocharlesbourg.net/fr/>  
Québec, QC G1H 7J2  
7700, 3e Avenue Est,  
418 626-0161

## CAFÉ RENCONTRE (TREMPLIN 16-30)

Description : Les soirées seront dédiées à la pratique de sport et d'activités culturelles.

Jour	Heure	Début de session	Fin de session	Coût
Mercredi	18 :00 à 20 :00	2023-01-18	2023-05-03	Gratuit



# LE PIVOT

<https://lepivot.org/>  
 Québec (Québec) G1C 2H8  
 4551, boul. Sainte-Anne,  
 418 666-2371

## ATELIER CRÉATION À LA MAIN STYLE HANDYCRAFT, LOISIR INCLUSIF (16 ANS ET PLUS)

Description : Atelier d'initiation à la fabrication de bijoux et autres objets avec un passionné en la matière. Que vous soyez un débutant ou initié, vous trouverez votre compte dans cet atelier où la créativité est inégalée.

Jour	Heure	Début de session	Fin de session	Coût
Lundi	18 :30 à 20 :00	2023-01-09	2023-03-27	10\$

## APPRENTISSAGE ET DÉCOUVERTE À LA PHOTOGRAPHIE LOISIR INCLUSIF (16 ANS ET PLUS)

Description : Atelier d'initiation à la photographie, plusieurs styles seront explorés. C'est votre chance de plonger dans l'univers spécialisé au travers d'explications, pratiques et techniques accessibles à tous et à toutes.

Jour	Heure	Début de session	Fin de session	Coût
Mercredi	18 :30 à 20 :00	2023-01-11	2023-03-29	10\$

## CURLING ADAPTÉ

Description : Initiation au curling adapté c'est votre chance de découvrir ce sport de façon sécuritaire et amical. Venez-vous amuser avec nous.

Jour	Heure	Début de session	Fin de session	Coût
Mercredi	18 :30 à 20 :00	2023-02-01	2023-03-22	10\$



**ARLPH**  
Capitale-Nationale

## LA GRANDE MARCHE DU PIVOT

Description : En compagnie d'un animateur, vous effectuerez des exercices et des ateliers visant à vous préparer pour la journée de l'événement. Le tout adapté aux capacités et au rythme de chacun, sans pression ni compétition. Vous y retrouverez exercices de mobilité et souplesse, exercices dynamiques, pratique du sport ciblé (raquettes, course et/ou marche rapide), exercices d'équilibre, yoga, étirements, etc. Le matériel est fourni par Le Pivot.

Jour	Heure	Début de session	Fin de session	Coût
Vendredi	11h00 à 12h00	2023-01-06	2023-03-10	Gratuit
Samedi	11h00 à 12h00	2023-01-07	2023-03-10	Gratuit

<https://patrolaval.com/>  
Québec, (Québec) G1K 4L3  
7145, rue Bigaouette  
418 522-2005

# PATRO LAVAL

## MULTI-ARTS (ÉTU-ACTIF DE 1ÈRE À 6E ANNÉE)

Description : Viens faire des projets d'arts, tels que, la peinture sur t-shirt, la confection de bracelet, la couture, le bricolage, la confection, etc.

Jour	Heure	Début de session	Fin de session	Coût
Mardi	15h30 à 17h30	2023-01-31	2023-05-28	20,00 \$

## ART 100 ÂGE (55 ET +)

Description : Différents projets d'arts, tels que le tricot, la couture, le bricolage, etc. Quelques activités intergénérationnelles seront offertes pour apprendre aux jeunes quelques techniques.

Jour	Heure	Début de session	Fin de session	Coût
Mardi	9h30 à 11h30	2023-01-24	2023-05-04	15,00 \$

# CALENDRIER JANVIER

SEMAINE DU 1 AU 7 JANVIER 2023

## Dimanche 1

**BONNE ANNÉE 2023 !**

## Lundi 2

Après-midi

● 14h00 à 16h00  
**Initiation à la broderie**  
Marie-Hélène

## Mardi 3

Après-midi

● 13h30 à 17h00  
**Activités libres**  
Rosalie

## Mercredi 4

Matin

● 10h30 à 12h00  
**Connexion**  
Maxime /page 03

Après-midi

● 14h00 à 16h00  
**Atelier Photo**  
Rosalie

Soir

● 19h00 à 21h00  
**Rencontre DJ (hiver 2023)**  
Maxime

## Jeudi 5

Après-midi

● 14h00 à 16h00  
**Jardinage : préparation des semences**  
Marie-Hélène

Soir

● 19h00 à 21h00  
**Écoute musicale**  
Maxime

## Vendredi 6

Après-midi

● 13h30 à 17h00  
**Activités libres**  
Rosalie

● 14h00 à 16h00  
**Comité des fêtes**  
Maxime

Soir

● 19h00 à 21h00  
**Soirée cinéma**  
Maxime

## Samedi 7

Après-midi

● 14h00 à 16h00  
**Atelier de cartes de fête**  
Maxime

Notes:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Réservations:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

« Je n'ai pas à tout savoir sur mon futur pour avancer, je peux simplement avancer un pas à la fois. »

● SUR INSCRIPTION

● SANS INSCRIPTION

# CALENDRIER JANVIER

SEMAINE DU 8 AU 14 JANVIER 2023

## Dimanche 8

### Lundi 9

Après-midi

● 14h00 à 16h00  
**Initiation à la broderie**  
Marie-Hélène

Soir

● 18h30 à 20h00  
**Ballon-balai**  
Janie

### Mardi 10

Après-midi

● 13h30 à 17h00  
**Activités libres**  
Rosalie

### Mercredi 11

Matin

● 10h30 à 12h00  
**Connexion**  
Maxime/ page 03

Après-midi

● 14h00 à 16h00  
**Atelier Photo**  
Rosalie

## Jeudi 12

Après-midi

● 14h00 à 16h00  
**Musicographie Édith Piaf**  
Marie-Hélène

Soir

● 19h00 à 21h00  
**On voyage !**  
Maxime /page 03

## Vendredi 13

Après-midi

● 13h30 à 17h00  
**Activités libres**  
Rosalie

Soir

● 19h00 à 22h00  
**Danse thématique**  
Maxime



## Samedi 14

Après-midi

● 13h00 à 16h00  
**Exposition Evergon**  
Maxime

● 14h00 à 16h00  
**Ligue de quilles**  
Rosalie

Notes:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Réservations:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

« Parfois, changer de façon de penser peut changer ma façon de voir le monde. »

● SUR INSCRIPTION

● SANS INSCRIPTION

# CALENDRIER JANVIER

SEMAINE DU 15 AU 21 JANVIER 2023

## Dimanche 15



## Mercredi 18

Matin

● 10h30 à 12h00  
**Connexion**  
Maxime /page 03

Après-midi

● 14h00 à 16h00  
**Atelier Photo**  
Rosalie

## Samedi 21

Après-midi

● 12h45 à 14h45  
**Visite Assemblée nationale**  
Maxime

● 14h00 à 16h00  
**Ligue de quilles**  
Rosalie

## Lundi 16

Après-midi

● 14h00 à 16h00  
**Atelier de bougies**  
Marie-Hélène

Soir

● 18h30 à 20h00  
**Ballon-balai**  
Janie

● 19h00 à 21h00  
**Atelier peinture**  
Marc

## Jeudi 19

Après-midi

● 14h00 à 16h00  
**Atelier peinture**  
Marc

Soir

● 19h00 à 21h00  
**Écoute musicale**  
Maxime

## Vendredi 20

Après-midi

● 13h30 à 17h00  
**Activités libres**  
Rosalie

Soir

● 19h00 à 21h00  
**Feu d'hiver**  
Maxime

## Mardi 17

Après-midi

● 13h30 à 17h00  
**Activités libres**  
Rosalie

Notes:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Réservations:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

« Parfois on gagne, parfois on apprend. »  
- John C. Maxwell

● SUR INSCRIPTION      ● SANS INSCRIPTION

# CALENDRIER JANVIER

SEMAINE DU 22 AU 28 JANVIER 2023

## Dimanche 22



## Lundi 23

Après-midi

● 14h00 à 16h00  
**Atelier baume à lèvres**  
Marie-Hélène

Soir

● 18h30 à 20h00  
**Ballon-balai**  
Janie

● 19h00 à 21h00  
**Atelier peinture**  
Marc

## Mardi 24

Après-midi

● 13h30 à 17h00  
**Activités libres**  
Rosalie

## Mercredi 25

Matin

● 10h30 à 12h00  
**Connexion**  
Maxime/ page 03

Après-midi

● 14h00 à 16h00  
**Atelier Photo**  
Rosalie

Sortie du  
**Trait d'Union**  
de février  
à 13h30

## Jeudi 26

Après-midi

● 14h00 à 16h00  
**Atelier peinture**  
Marc

Soir

● 19h00 à 21h00  
**On voyage !**  
Maxime /page 03

## Vendredi 27

Après-midi

● 13h30 à 17h00  
**Préparation du party**  
Rosalie

## Samedi 28

Après-midi

● 14h00 à 16h00  
**Ligue de quilles**  
Rosalie

Soir

● 19h00 à 22h00  
**Party du mois**  
Rosalie

Notes:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Réservations:

.....

.....

.....

.....

.....

« Je n'hésite pas à m'exprimer à propos de ce qui est important pour moi. »

● SUR INSCRIPTION      ● SANS INSCRIPTION

# CALENDRIER JANVIER

SEMAINE DU 29 JANVIER AU 4 FÉVRIER 2023

## Dimanche 29



## Mercredi 1

Matin

● 10h30 à 12h00  
**Connexion**  
Maxime/ page 03

Après-midi

● 14h00 à 16h00  
**Atelier Photo**  
Rosalie

## Samedi 4

Matin

● 10h00 à 12h00  
**Brunch au Normandin**  
Maxime

## Lundi 30

Après-midi

● 14h00 à 16h00  
**Atelier bougeoir**  
Marie-Hélène

Soir

● 18h30 à 20h00  
**Ballon-Balai**  
Janie

● 19h00 à 21h00  
**Atelier peinture**  
Marc

## Jeudi 2

Après-midi

● 14h00 à 16h00  
**Atelier peinture**  
Marc

Soir

● 19h00 à 21h00  
**Écoute musicale**  
Maxime

## Vendredi 3

Après-midi

● 13h30 à 17h00  
**Activités libres**  
Rosalie

Soir

● 19h00 à 21h00  
**Feu d'hiver**  
Maxime

## Mardi 31

Après-midi

● 13h30 à 17h00  
**Activités libres**  
Rosalie

Notes:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Réservations:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

« J'accepte que le fait de prendre soin de moi est une priorité. »

● SUR INSCRIPTION

● SANS INSCRIPTION



## Activités libres (sans inscription)



Mardis 3, 10, 17, 24, 31 janvier après-midi  
Vendredis 6, 13, 20 janvier et 3 février après-midi

Passes nous voir, que ce soit pour jaser, boire un café ou jouer à des jeux de société.

Le 6 janvier, le comité des fêtes se déroulera pendant les activités libres dans un espace à part et vous êtes tous bienvenu-e-s pour aider à la préparation des partys, à votre image. Le 27 janvier, il n'y a pas d'activités libres, on vous invite à préparer les repas du party du mois.

Attention à ne pas arriver trop en avance : la Croix Blanche ouvre à 13h30 exactement.



Rendez-vous  
Croix Blanche



Ouverture des portes  
13h30



Heure de l'activité  
13h30 à 17h00



Nb. de places  
illimité



Coût  
Gratuit



## Connexion (sur inscription)



Mercredis 4, 11, 18, 25 janvier et 2 février

Dans le brouhaha du quotidien, il est parfois plus ardu de se sentir en connexion avec soi, son environnement et les autres. Maxime vous invite à prendre du temps pour vous par le biais de la méditation, d'étirements, de l'écriture, de discussions et de petits exercices de compassion.



Rendez-vous  
Croix Blanche



Ouverture des portes  
10h00



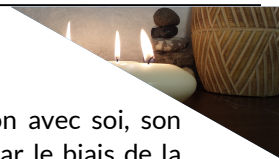
Heure de l'activité  
10h30 à 12h00



Nb. de places  
10



Coût  
Gratuit



## Jardinage : préparation des semences (inscription)



Jeudi 5 janvier

Il y a une nouveauté à la Croix Blanche : le O Garden ! Qu'est-ce que c'est ? Un petit jardin intérieur, muni d'un néon qui nous permettra de faire pousser légumes et fines herbes à l'année et aussi de démarrer nos propres semis pour notre potager extérieur.

Dans cet atelier de janvier, Marie-Hélène fera une démonstration du O Garden et nous démarrerons ensemble quelques semis.



Rendez-vous  
Croix Blanche



Ouverture des portes  
13h30



Heure de l'activité  
14h00 à 16h00



Nb. de places  
8



Coût  
Gratuit



## Feu d'hiver (sur inscription)



Vendredi 20 janvier et 3 février

Au son des crépitements, l'odeur de fumée qui accroche un peu aux vêtements et le délicieux contraste entre le froid de l'hiver et la chaleur de notre magnifique foyer...

Venez profitez d'une belle soirée autour d'un feu.

Il y aura, bien évidemment, des grignotines, de la musique et de la chaleur humaine.



Rendez-vous  
Croix Blanche



Ouverture des portes  
18h30



Heure de l'activité  
19h00 à 21h00



Nb. de places  
12



Coût  
Gratuit



## Musicographie d'Édith Piaf (sur inscription)



Jeudi 12 janvier

Marie-Hélène a préparé pour vous une conférence sur une de ses grandes idoles : la chanteuse Édith Piaf. Elle vous racontera les grandes lignes de sa vie palpitante et vous invitera à chanter avec elle quelques-uns de ses succès, accompagnée de sa guitare !



Rendez-vous  
Croix Blanche



Ouverture des portes  
13h30



Heure de l'activité  
14h00 à 16h00



Nb. de places  
25



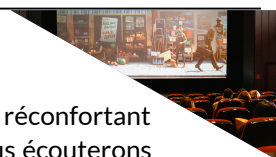
Coût  
Gratuit

## Soirée cinéma (sans inscription)



Vendredi 6 janvier

Rejoignez-nous pour une soirée cinéma ! Dans le creux de l'hiver, il n'y a rien de plus réconfortant que de prendre du temps ensemble avec un bon film... et du popcorn, bien sûr ! Nous écouterons **Pinocchio**, par Guillermo Del Toro. Del Toro, cinéaste réputé pour son film *La forme de l'eau*, nous invite à redécouvrir l'histoire de Pinocchio sous un angle différent.



Rendez-vous  
Croix Blanche



Ouverture des portes  
18h30



Heure de l'activité  
19h00 à 21h00



Nb. de places  
illimité



Coût  
Gratuit

## On voyage ! (sur inscription)



Jeudis 12, 26 janvier

L'activité Zoom de voyage autour du monde est de retour... cette fois en présence ! Maxime vous concoctera des ambiances colorées inspirées d'autres cultures. Vous serez invité·e·s à plonger dans ces univers par le biais de musiques, danses, vidéos historiques, dégustations et quizz ! Le 12 janvier, vous visiterez le **Brésil** et, le 26, la **Nouvelle-Zélande**, en étant confortablement installé·e·s à la Croix Blanche !



Rendez-vous  
Croix Blanche



Ouverture des portes  
18h30



Heure de l'activité  
19h00 à 21h00



Nb. de places  
12



Coût  
Gratuit

## Écoute musicale (sans inscription)



Jeudis 5, 19 janvier et 2 février

C'est le grand retour de l'écoute musicale ! Venez retrouver Maxime et Paul un jeudi soir sur deux pour faire un voyage musical. Les suggestions sont également les bienvenues pour enrichir la culture musicale de chacun.



Rendez-vous  
Croix Blanche



Ouverture des portes  
18h30



Heure de l'activité  
19h00 à 21h00



Nb. de places  
12



Coût  
Gratuit

## Atelier photo (sur inscription)



Mercredis 4, 11, 18, 25 janvier et 1 février

L'atelier photo revient pour les membres qui étaient dans la cohorte de novembre ! Lorsque vous faites de la photographie, votre esprit se libère de toutes les pensées parasites. Vous ne pensez qu'à la manière de capturer la scène qui se trouve devant vous dans votre appareil photo... Vous pouvez emmener votre propre appareil photo ou emprunter un des appareils de la Croix Blanche pour le temps de l'activité.



Rendez-vous  
Croix Blanche



Heure de rendez-vous  
13h30



Heure de l'activité  
14h00 à 16h00



Nb. de places  
10



Coût  
Gratuit

## Ateliers d'artisanat (sur inscription)



Lundis 2, 9, 16, 23, 30 janvier

Le 2 et 9 janvier, Marie-Hélène vous apprend quelques points de base à la broderie. Le 16 janvier, nous apprendrons deux techniques de fabrication de bougies faites à la cire d'abeille. Le 23 janvier, nous fabriquerons des baumes à lèvres maison ! Le 30 janvier, nous réaliserons un bougeoir en papier en appliquant du papier de soie sur des pots en verre recyclés. L'effet est très joli et la technique utilisée est très simple !



Rendez-vous  
Croix Blanche



Heure de rendez-vous  
13h30



Heure de l'activité  
14h00 à 16h00



Nb. de places  
8



Coût  
Gratuit

## Atelier de peinture (sur inscription)



Lundis 16, 23, 30 janvier  
Jeudis 19, 26 janvier et 2 février

Ateliers de peinture axés sur l'enseignement de techniques artistiques. Les ateliers de peinture permettent de développer ta dextérité tout en apprenant différentes techniques qui pourraient te surprendre et t'aider à te découvrir. Accessible aux artistes de tous niveaux. Un vernissage permet à ceux qui le souhaitent d'exposer leurs oeuvres une fois par an.



Rendez-vous  
Croix Blanche



Heure de l'activité (lundi)  
19h00 à 21h00



Heure de l'activité (jeudi)  
14h00 à 16h00



Nb. de places  
10



Coût  
Gratuit

## Atelier de cartes de souhaits (sans inscription)



Samedi 7 janvier

Tu le sais, à la Croix Blanche, l'envoi de cartes de fêtes à nos membres est une tradition à laquelle nous tenons beaucoup ! Joins-toi, une fois par mois, à Maxime qui se fera un plaisir de te guider dans la confection de magnifiques cartes de fête.



Rendez-vous  
Croix Blanche



Ouverture des portes  
13h30



Heure de l'activité  
14h00 à 16h00



Nb. de places  
illimité



Coût  
Gratuit

## Rencontre DJ (hiver 2023) (sur inscription)



Mercredi 4 janvier

Il est temps de programmer et planifier les soirées dansantes de la Croix Blanche pour l'hiver 2023 (janvier à mars). Les DJ sont invités à discuter ensemble pour déterminer à quelles dates elles souhaitent animer.

Le thème pour la danse thématique du vendredi 13 janvier sera choisi lors de cette rencontre.



Rendez-vous  
Croix Blanche



Ouverture des portes  
18h30



Heure de l'activité  
19h00 à 21h00



Nb. de places  
12



Coût  
Gratuit

## Comité des fêtes (sans inscription)



Vendredi 6 janvier

Viens au comité des fêtes pour participer à l'organisation des partys du mois.

Par exemple, tu peux participer à la fabrication des décorations, proposer des idées pour le thème ou pour le jeu surprise que l'on fait faire aux fêtes du mois !

Viens partager tes idées et ta créativité avec les autres membres ! Ce mois-ci, le comité des fêtes sera intégré pendant les activités libres, dans un espace séparé.



Rendez-vous  
Croix Blanche



Ouverture des portes  
13h30



Heure de l'activité  
14h00 à 16h00



Nb. de places  
illimité



Coût  
Gratuit

## Danse thématique (sans inscription)



Vendredi 13 janvier

C'est vendredi.. C'est le temps de danser !

La musique fait partie intégrante de toute célébration, qu'il s'agisse d'un mariage, d'un événement sportif ou, dans ce cas, célébrer... Ce que vous voulez !

Le thème de la danse du vendredi 13 janvier sera révélé après la rencontre des DJ, soit le 5 janvier.



Rendez-vous  
Croix Blanche



Ouverture des portes  
19h00



Heure de l'activité  
19h00 à 22h00



Nb. de places  
illimité



Coût  
Gratuit

## Préparation du party du mois (sans inscription)



Vendredi 27 janvier

Tous les mois nous célébrons les anniversaires des membres du mois !

Mais ça ne se prépare pas tout seul une telle fête !

Rendez-vous à la Croix Blanche pour préparer le matériel, les gâteaux, et autres joyeusetés qui feront du lendemain, une fête inoubliable.



Rendez-vous  
Croix Blanche



Ouverture des portes  
13h00



Heure de l'activité  
13h30 à 17h00



Nb. de places  
illimité



Coût  
Gratuit

## Exposition Evergon - Théâtres de l'intime (inscription)



Samedi 14 janvier

Découvrons l'exposition vedette du Musée national des Beaux-Arts de Québec : Evergon. Evergon, né Albert Jay Lunt, fait figure de pionnier sur les plans artistique et social, en croisant des enjeux actuels concernant la diversité culturelle, corporelle et identitaire. Il a produit une imagerie forte, toujours émouvante, parfois irrévérencieuse, souvent dans le prolongement de la peinture classique.

Rendez-vous à 12h30 au MNBAQ, 179 Grande Allée O, à l'entrée du pavillon Pierre Lassonde.



Musée National  
des Beaux-arts



Heure de rendez-vous  
12h30



Heure de l'activité  
13h00 à 16h00



Nb. de places  
11



Coût  
Gratui

t

## Visite guidée de l'Assemblée nationale (inscription)



Samedi 21 janvier

Visite guidée de l'Assemblée nationale du Québec, suivie de l'exposition Cyrille Duquet.

Laissez-vous guider au travers des secrets du parlement du Québec et explorez le pavillon d'accueil nouvellement construit. Nous visiterons ensuite l'exposition Cyrille Duquet, une exposition qui met en lumière le travail du premier horloger du parlement. Encore aujourd'hui, les horloges qu'il a fabriquées et son savoir-faire sont visibles à l'Assemblée nationale.



1045 rue des  
Parlementaires



Heure de rendez-vous  
12h30



Heure de l'activité  
12h45 à 14h45



Nb. de places  
11



Coût  
Gratui

t

## Party du mois (sans inscription)



Samedi 28 janvier

C'est la célébration des anniversaires des membres du mois.

Il y a de la danse et nous soulignons les fêtes avec une adresse, un jeu, un lunch et des gâteaux.

L'accès est de 1\$ et gratuit pour les fêtes du mois de janvier.



Centre  
Lucien-Borne



Heure de rendez-vous  
18h30



Heure de l'activité  
19h00 à 22h00



Nb. de places  
illimité



Coût  
1\$

## Brunch au Normandin (sur inscription)



Samedi 4 février

Un brunch, ce n'est plus juste une mode mais presque un rituel : se retrouver avec des amis, en couple ou en famille et même en solo après une grosse semaine, rien de mieux pour commencer une belle fin de semaine hivernale !

Le rendez-vous est à 10h00 au Normandin, 709 boulevard Charest O, à Québec.

N'oubliez pas d'amener de l'argent pour le repas, ainsi que pour le pourboire.



Rendez-vous  
Normandin



Heure de rendez-vous  
10h00



Heure de l'activité  
10h00 à 12h00



Nb. de places  
12



Coût  
repas

## Ballon-balai (sur inscription)



Lundis 9, 16, 23, 30 janvier

Le ballon-balai est souvent décrit comme du hockey sans patins, mais comporte tout de même de potentielles glissades sur la glace selon la météo.

Ce sport ne nécessite aucune expérience préalable ni aucun équipement.

Habillez-vous en fonction de la météo et assurez-vous de porter des gants chauds.

Le coût est de 3\$ pour la saison entière.



Parc des  
St-Martyrs



Heure de rendez-vous  
18h00



Heure de l'activité  
18h30 à 20h00



Nb. de places  
30



Coût  
3\$



## Ligue de quilles (sur inscription)



Samedis 14, 21, 28 janvier

Les quilles continuent jusqu'au 10 janvier avant de prendre une pause pour le temps des fêtes.

Bien que la ligue soit complète, nous sommes toujours à la recherche de remplaçants.

Tu aimerais faire une sortie le samedi après-midi ? Viens prendre un café avec nous !



Centre Jean-  
Guy Drolet



Heure de rendez-vous  
13h30



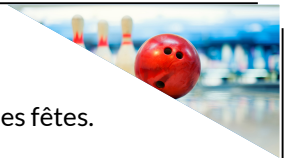
Heure de l'activité  
14h00 à 16h00



Nb. de places  
30



Coût  
7,50\$



## PHOTOS ♥



CARICATURE PAR MAXIME



DÉCORATIONS DE LA CROIX BLANCHE



BÉNÉVOLES DE CENTRAIDE



TANNANT LE LUTIN FAIT DES FARCES



DÉCORATIONS



INAUGURATION DU JARDIN DE NOËL



# VOS RESSOURCES



**Centre Social de la Croix Blanche**  
 Heures d'ouverture (bureau) :  
 9h30 à 12h00 · 13h30 à 17h00 du lundi au vendredi  
 Heures d'ouverture (accueil téléphonique) :  
 10h00 à 12h00 lundi, mardi, mercredi, vendredi  
 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 en  
interim



**Jennifer**  
Adjointe administrative



**Gabrielle**  
Animatrice



**Marc**  
Animateur



**Sarah-Maude**  
Animatrice

## 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 !



**Olivia**  
Directrice  
adjointe



**Janie**  
Animatrice



**Rosalie**  
Animatrice



**Sophia**  
Communication



**Marie-Hélène**  
Animatrice



**Maxime**  
Animateur