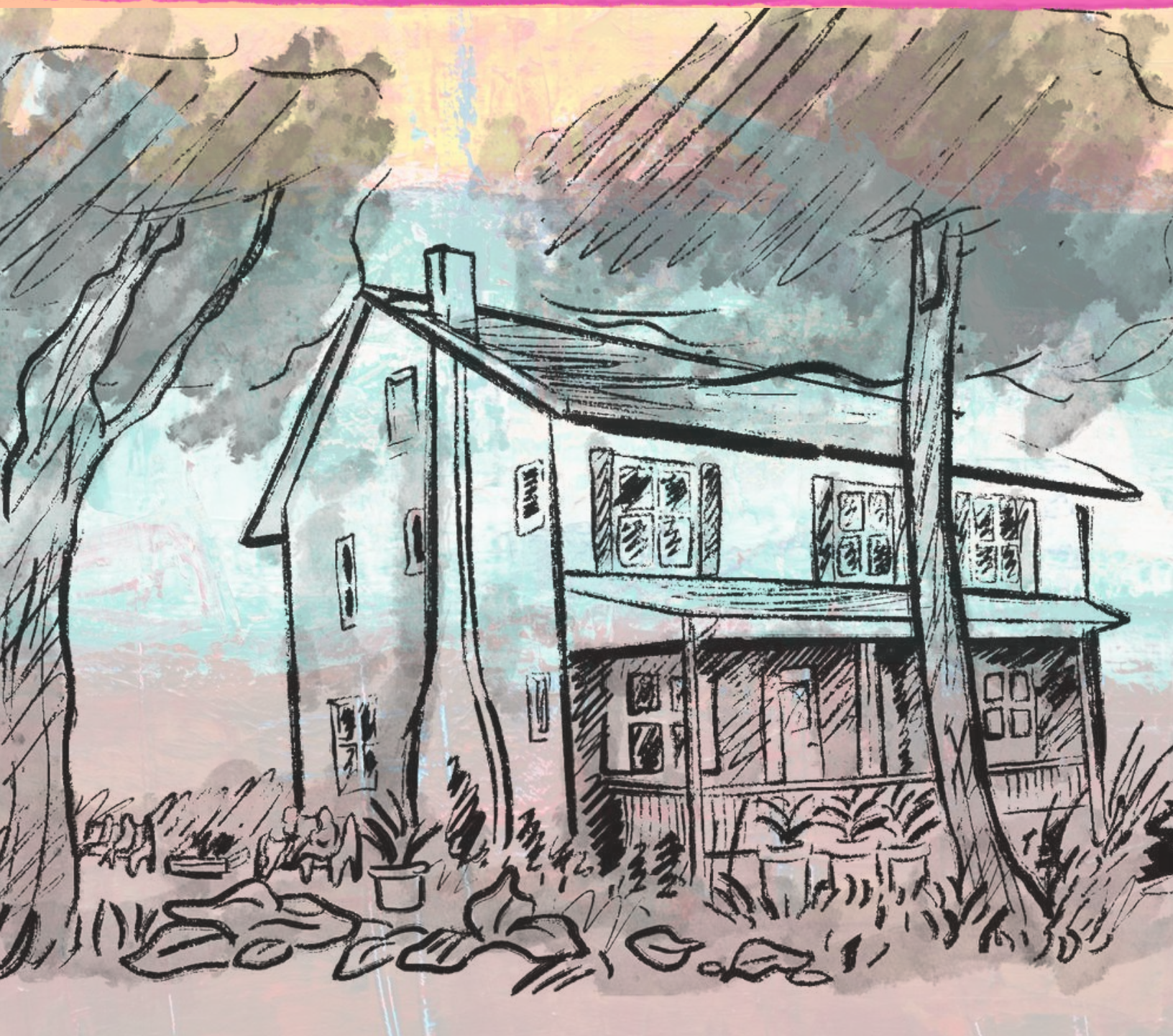


# TRAIT D'UNION

À CHACUN SA CRÉATIVITÉ

Novembre 2021





# TABLE DES MATIÈRES

Mot de l'équipe.....	3
Nouvelles brèves .....	4
Aurevoir.....	5
Mots de bienvenue .....	6-7
Club DJ .....	8
Réunion de programmation .....	9
Évènement spécial .....	10-11
La créativité pour les membres de la Croix Blanche .....	13
Programmation .....	16-17
Détails des activités .....	18-21
Journal des membres .....	22
Citations.....	27
Jeux .....	28
Vos ressources .....	31
Votre équipe .....	32



Bonjour à tous !

Contrairement à ce qu'on pense habituellement, la créativité est accessible à tous ! La créativité se retrouve dans tous les domaines de notre vie. Pour résoudre des problèmes, transformer nos perceptions, faire des nouvelles associations. La créativité se manifeste dans la peinture, la musique et les arts en général, mais aussi dans notre quotidien de tous les jours : la cuisine, l'organisation, dans les mathématiques, les finances... Nous avons choisi ce thème pour mettre un peu de créativité dans notre mois de novembre. Un mois un peu plus difficile à traverser pour plusieurs, alors on veut y ajouter une belle touche de couleur pour y diminuer les effets négatifs. Il existe 5 formes de créativité dont nous pouvons nous inspirer pour améliorer nos vies :

Tiré du site internet suivant : [www.benjaminchaminade.com/5-niveaux-de-creativite-entreprise](http://www.benjaminchaminade.com/5-niveaux-de-creativite-entreprise)

## 1 - Créativité mimétique

Mimésis. Il s'agit d'observer la nature pour s'inspirer, comme le faisait Leonard de Vinci. Pour améliorer la créativité mimétique, il faut découvrir de nouveaux environnements et apprendre à les observer.

## 2 - Créativité biassociative

La créativité associative se produit lorsqu'une idée familière est reliée à une idée inconnue pour produire une idée hybride. La créativité consiste ici à relier les choses.

## 3 - Créativité analogique

Utilise des analogies pour transférer des informations que nous croyons comprendre dans un domaine (la source), pour aider à résoudre un problème dans un domaine inconnu (la cible).

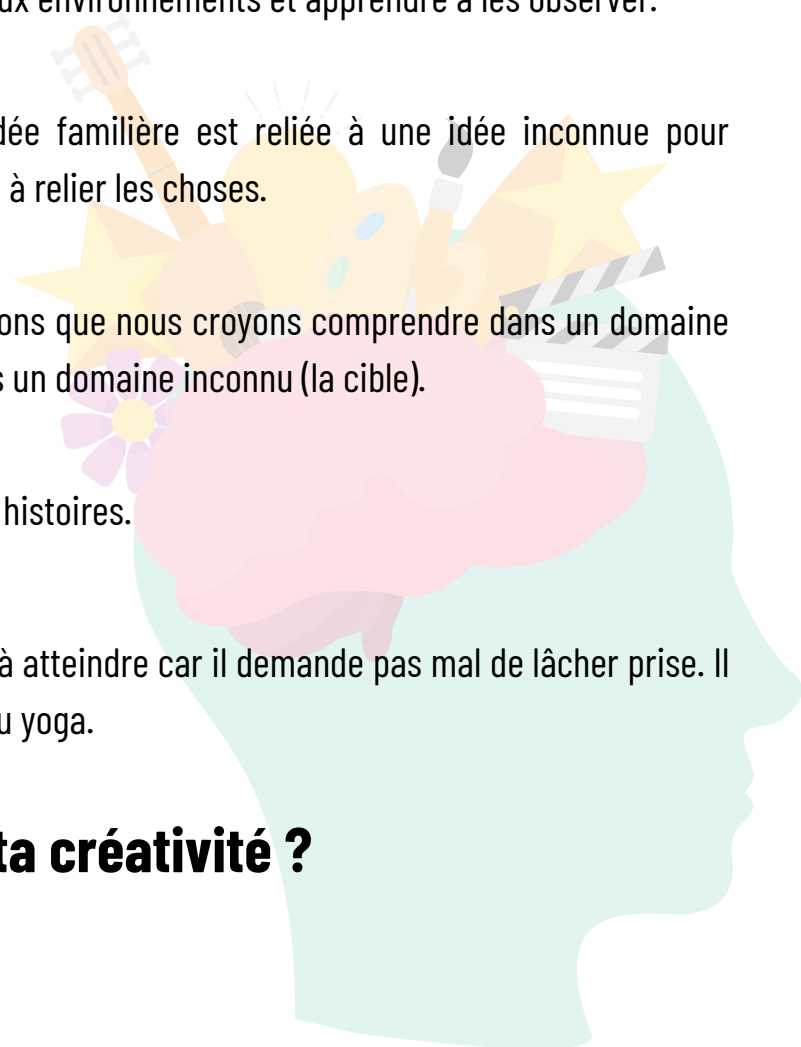
## 4 - Créativité narrative

Il s'agit de la capacité d'inventer et de raconter des histoires.

## 5 - Créativité intuitive

Ce dernier niveau de créativité, est le plus difficile à atteindre car il demande pas mal de lâcher prise. Il s'agit de l'inspiration qui vient de la méditation et du yoga.

## Et toi comment développes-tu ta créativité ?



## Du changement dans le personnel !

Nouveaux visages à la Croix Blanche ! Lis leurs textes de présentation et fais connaissance avec elles. Danielle a quitté l'équipe dernièrement, Geneviève prendra le poste de coordination. Il y a des chances que des visages plus familiers réapparaissent.

## Changement d'heure

N'oublie pas que dans la nuit du samedi 6 novembre au 7 novembre, on recule l'heure. Ce changement te fera gagner une heure de sommeil!

## Nouveauté pour le Trait d'union

À partir du mois prochain, le Trait d'Union contiendra 2 mois de programmation. Le prochain Trait d'union sera donc celui du temps des fêtes: décembre et janvier !

## Activités sur inscriptions, masques, etc.

- Il est important de noter que le masque est **OBLIGATOIRE** lorsque tu circules dans le centre. **Toutes les activités sont sur inscriptions SAUF** les activités libres et les activités sportives du lundi soir.
- N'oublie pas de te **réinscrire À CHAQUE MOIS** à tes activités préférées.
- Consulte la page 35, pour la marche à suivre pour les inscriptions.
- Le passeport vaccinal n'est pas demandé, sauf pour les activités à l'extérieur de la Croix Blanche.

## Retour du café et des boissons gazeuses payantes

- Boisson gazeuse à 1\$
- Café à 50 sous.

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

Tous les **mardis de 13h30 à 15h30**, les membres de la Croix Blanche peuvent avoir accès à des denrées alimentaires avec **le 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** : tu devras mentionner que tu es membre de la Croix Blanche. Une fois inscrit au mardi de ton choix, tu pourras te rendre directement sur les lieux, entre 13h30 et 15h30, pour y récupérer tes denrées.

Informations sur le centre des Loisirs Saint-Sacrement

**Numéro de téléphone: 418-681-7800**

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



EN MÉMOIRE DE

Lise Blais Pierre Demers

# Aurevoir



C'est avec tristesse que nous avons appris dernièrement les décès de madame **Lise Blais** et monsieur **Pierre Demers**. Ces deux anciens membres fréquentaient le Centre dans les années quatre-vingt et quatre-vingt-dix. Tous les deux aimaient les activités libres et les voyages.

De la part de tous les membres et des membres du personnel, nos sincères condoléances à la famille et aux amis. Nous garderons des bons souvenirs de vous deux.



# Mot de bienvenue



**Geneviève**  
Coordinatrice

Un beau bonjour à tous les membres du centre sociale de la Croix Blanche !

On m'a demandé de vous écrire un petit mot afin de me présenter à vous donc je le fais avec plaisir.

Je me décris comme une jeune quarantenaire colorée non seulement à cause de la couleur de mes cheveux mais aussi par ma personnalité. Je m'intéresse à tous les types d'art et j'essaie de laisser mon imagination et ma créativité s'exprimer quand l'occasion se présente.

Je suis à l'écoute des autres et je suis très facile à aborder. Vous allez rapidement vous sentir à l'aise de discuter avec moi. Je n'ai pas peur du ridicule puisque rire ça fait du bien.

J'aime bien de temps à autre faire du crochet, concocter des crèmes à base de fleurs. J'aime beaucoup cuisiner et partager un repas entre amis. J'aime aussi beaucoup trop montrer mes photos et mes vidéos de mes deux chats, ils sont trop mignons !

Je suis très heureuse de faire maintenant partie de l'équipe de travail du centre en tant que coordonnatrice.

J'ai vraiment hâte de vous voir en personne!

À bientôt !  
Geneviève.







**Chantal**  
Adjointe administrative

Bonjour à tous

Tout d'abord, je me joins à la Croix-Blanche en tant que membre de l'équipe de travail, mais aussi en tant que personne à part entière. Je suis heureuse de pouvoir travailler avec et pour l'humain. Certes, mes tâches seront avant tout administratives alors j'utiliserai ma tête pour les accomplir de mon mieux. Par contre, j'utiliserai l'intelligence de mon cœur pour entrer en lien avec vous et mes collègues de travail. Ceci dit laissez-moi me présenter.

Je suis une passionnée de la vie. J'aime sourire et surtout en faire naître un sur le visage ou dans la voix de la personne avec qui je communique. J'aime les petits détails de la vie : un rayon de soleil qui traverse une fenêtre, un oiseau sur une branche, le parfum d'une fleur. Je suis une créative, j'aime dessiner, peindre, bricoler des objets pour leur donner une nouvelle vocation, l'écriture et la lecture me font du bien. Je ne suis pas une grande sportive, mais une balade en nature, j'adore! L'humour fait partie de mon quotidien et c'est mon baume le plus délicieux (avec le chocolat) lorsque j'ai un petit cafard. Je suis une personne chaleureuse autant au sens propre qu'au sens figuré... ce que vous comprendrez mieux en me côtoyant.

Je suis maman d'une grande fille et d'un grand garçon et grand-maman d'une petite fille de 9 mois (et bien sûr j'en suis complètement "gaga"). Je partage ma vie avec deux amis félins, Charlie et Théo.

J'évolue dans le domaine communautaire depuis plusieurs années ce qui m'a permis d'acquérir de belles connaissances et de vivre de superbes expériences. C'est maintenant auprès de vous que je ferai de nouvelles découvertes.

Au plaisir de vous accueillir et de vous côtoyer.

# CLUB DJ

8

TU ES INTÉRESSÉ(E) À METTRE DE LA MUSIQUE LORS DES  
DANSES DU VENDREDI SOIR DE LA CROIX BLANCHE ?

ON CHERCHE DES DJ QUI AIMENT METTRE DE LA MUSIQUE  
POUR FAIRE DANSER LES MEMBRES.

IL FAUT AIMER RÉPONDRE AUX DEMANDES SPÉCIALES ET  
ÊTRE À L'AISE AVEC INTERNET.



INSCRIS-TOI À CETTE RENCONTRE QUI EST OBLIGATOIRE  
POUR JOINDRE LE CLUB DES DJ DE LA CROIX BLANCHE.



DATE :  
LE 27 NOVEMBRE  
DE 14H À 16H





# REUNION DE PROGRAMMATION

Le temps des fêtes est à nos portes ! Tes idées, tes besoins et tes opinions sont essentielles pour la création de notre programmation de décembre et janvier. Nous prendrons en note tes suggestions et ferons notre possible pour les concrétiser !

NOMBRE DE PLACES : 25  
DATE : 13 NOVEMBRE  
HEURES : 19H00 À 21H00

APPEL NOUS POUR T'INSCRIRE !



# ÉVÈNEMENT SPÉCIALE

## LANCEMENT DU RECUEIL DE POÉSIE

10



Le moment tant attendu de la parution du recueil collectif **Projection** est enfin arrivé !

Grâce à la dure labeur de nos participants ainsi qu'à la supervision de Steve Auger cet ouvrage sensible a vu le jour !

Un coupon associé à une consommation vous sera remis.

**Inscris-toi !** Vient découvrir nos poèmes et discuter avec les artistes.

Les contributions de Oliv, Sandra, Stéphanie, Marie-Ève « Bernard », François, Bernard, Claude, Daniel et Jacques.

NOMBRE DE PLACES **25**

DATE **25 NOVEMBRE 2021**

HEURES **19H00 à 21H00**

LIEU **CHEZ TEMPOREL**  
**25 RUE COUILLARD**

## RADIO COMMUNAUTAIRE



Tout le mois de novembre, tu peux entendre en ondes **Jayman** et **Annema** à l'émission **Aujourd'hui, la Croix Blanche**. **Au menu** : Discussions avec différents organismes communautaires. Avec humour et beaucoup de plaisir!

**Quand?**

Chaque mercredi de 12:00 à 13:00

**Où?**

88.3 CKIA

**H o r a i r e   d u   m o i s   d e   n o v e m b r e**

Date	Organisme	Représentant (e)	Mission
3 nov.	Motivaction jeunesse	Jean-Philippe Dionne	Prévenir le décrochage scolaire, la sédentarité et la délinquance chez les jeunes des milieux défavorisés et contribuer à l'intégration.
10 nov.	Magasine de rue La Quête	Francine Chatigny	Magazine de rue écrit et distribué par les membres
17 nov	Patro de Charlesbourg	Jean-François Fortin	Offrir des activités de loisirs à la population
24 nov.	Pavois	Francine Cyr	L'intégration socioprofessionnelle et scolaire de personnes ayant un problème de santé mental

Disponible en ligne : [www.croixblanche.ca/membres/divertissements](http://www.croixblanche.ca/membres/divertissements)



# Contribution pour le journal des membres

**Bonjour cher.e.s membres de la Croix Blanche !  
Tu es invités à participer à la prochaine édition du journal des  
membres (dans le Trait d'Union).**

**La contribution est libre. Elle peut prendre les formes d'un texte,  
de poésie, d'une chronique informative, d'une photo, d'un dessin,  
etc. La longueur visée est d'environ une page.**

**Le thème du prochain Trait d'Union :**

***C'est le temps des fêtes!***

**La date limite est le lundi 15 novembre à 17h00.**

**Tu peux envoyer ta contribution à l'adresse courriel au bas de la  
page. Si tu as des questions (ou besoin de partager ton  
processus de création) n'hésite pas à m'écrire.**

# La créativité pour les membres de la Croix Blanche ?

En allant en train à Baie St Paul nous avons discuté agréablement de la notion de créativité avec les membres de la Croix Blanche. Un contexte particulier avait délié les langues ou brisé la glace de timidité assez rapidement. C'était probablement grâce au soleil, au bleu du ciel et du fleuve, au bercement doux du train, au plaisir immense de partir en voyage, au rassemblement chaleureux des gens de la Croix Blanche dans un beau train entouré d'autres voyageurs bienveillants.

Nos discussions ont révélé **différents aspects du concept de créativité**. Certains membres trouvaient la créativité dans la pratique de la photographie, de la musique, de la diffusion radiophonique, d'autres dans la découverte de nouveaux paysages lors des voyages, certains dans l'expérience d'émotions positives (comme l'amitié, l'étonnement, l'amour). Pour les uns c'était les inventions en connaissances scientifiques et technologiques, ou l'élaboration de concepts philosophiques et littéraires, pour les autres l'expérience de créativité consistait en une évasion des routines ennuyantes vers de la découverte de la nouveauté stimulante dans de nouveaux lieux ou pratiques. Certains membres ont évoqué la méditation comme contexte de créativité dans la mesure où la méditation ferait chez eux l'effet d'une poussée de nouvelles racines de confiance en soi et d'un élan d'espoir pour un avenir paisible... Une famille québécoise-chinoise qui assistait à nos discussions sur la créativité nous ont indiqué le mot chinois « *chuang zao xing* » pour désigner la créativité.

Pendant que nous discussions à propos de la créativité nous observions les beaux paysages sur le trajet entre les collines et le fleuve majestueux. La vision des paysages était dynamique, elle se déroulait comme un film calme. Cependant nous entendions les klaxons puissants et insistants du train aux villages rencontrés sur notre itinéraire, ces puissants cris faisaient un écho aux fameux tchou tchou éternels des sirènes à vapeur. Tandis que les cliquetis des roues d'acier du train sur les rails et les secousses du train étaient doux pour nos perceptions. Tout comme les jeux de reflets sur les fenêtres du train faisaient danser entre eux la lumière du ciel, du fleuve et des rochers des caps vertigineux afin d'agrémenter nos échanges. Les jeux de lumières sur les vitres du train donnaient lieu à des formes et couleurs inédites, elles étaient changeantes et furtives, aériennes comme des nuées d'oiseaux et aquatiques comme des bancs de poissons aux milles couleurs au fur et à mesure que le train de Charlevoix avançait tranquillement.





Quelques souvenirs

# VOYAGE EN TRAIN

du 5 au 9 octobre 2021



# Comment s'inscrire aux activités ?

- 1 Consulte ton Trait-d'Union
- 2 Choisis tes activités
- 3 Contacte-nous par téléphone, en personne ou par mail
- 4 On te place sur la liste des intéressés
- 5 Selon le nombre t'inscription l'animateur ou l'animatrice attribue les places le plus équitablement possible
- 6 Attends l'appel de l'animateur ou l'animatrice pour confirmer la date de ta participation
- 7 Présente-toi à ton activité au bon moment
- 8 Fais nous part de ton appréciation et de tes suggestions



## Tu es important(e)!

On donne notre 100% pour offrir le PLUS d'activités possible.  
On essaie d'être le plus juste possible avec tout le monde.

# NOVEMBRE

Lundi Mardi Mercredi Jeudi Vendredi Samedi Dimanche

AM	1		3	4	5	6	7
PM	Atelier de cuisine 14h00 à 16h00	Activités libres 13h30 à 17h00	EMILLA 14h00 à 16h00	Atelier de peinture 14h00 à 16h00	Saine alimentation 10h00 à 12h00 Activités libres 13h30 à 17h00	Ligue de quilles 14h00 à 16h00 Repas communautaire 15h30 à 20h00 Activité 18-40 : Laser Tag 19h00 à 21h00	Sortie culturelle : Villa Bagatelle 13h00 à 15h00
SOIRÉE	Badminton 18h50 à 20h05 Atelier de peinture 19h00 à 21h00	Activités libres 19h00 à 22h00	Atelier d'écriture 19h00 à 21h00		Activités libres 19h00 à 23h00		
AM	8	9	10	11	12	13	14
PM		Activités libres 13h30 à 17h00	Chorale de Noël 14h00 à 15h30	Atelier de peinture 14h00 à 16h00	Saine alimentation 10h00 à 12h00 Activités libres 13h30 à 17h00	Ligue de quilles 14h00 à 16h30	Sortie culturelle : Spectacles les violons de Vivaldi 13h00 à 15h00
SOIRÉE	Pickleball 18h50 à 20h05 Atelier de peinture 19h00 à 21h00	Activités libres 19h00 à 22h00	Atelier d'écriture 19h00 à 21h00	Écoute musicale 19h00 à 21h00	Danse 19h00 à 22h00	Réunion de programmation 19h00 à 21h00	

Lundi Mardi Mercredi Jeudi Vendredi Samedi Dimanche

AM

15	16	17	18	19	20	21
	Activités libres 13h30 à 17h00	Chorale de Noël 14h00 à 15h30	Atelier de peinture 14h00 à 16h00	Activités libres 13h30 à 17h00	Ligue de quilles 14h00 à 16h00 Atelier de cartes de souhaits 14h00 à 17h00	Sortie : Brunch normandin 10h00 à 12h00
SOIRÉE	Badminton 18h50 à 20h05 Atelier de peinture 19h00 à 21h00	Activités libres 19h00 à 22h00	Atelier d'écriture 19h00 à 21h00	Écoute musicale 19h00 à 21h00		

PM

22	23	24	25	26	27	28
Atelier de cuisine 14h00 à 16h00	Activités libres 13h30 à 17h00	Chorale de Noël 14h00 à 15h30	Atelier de peinture 14h00 à 16h00	Activités libres 13h30 à 17h00	Ligue de quilles 14h00 à 16h30	Sortie culturelle : Musée des Beaux-arts de Québec 13h30 à 15h00
Pickleball 18h50 à 20h05 Atelier de peinture 19h00 à 21h00	Activités libres 19h00 à 22h00	Atelier d'écriture 19h00 à 21h00	Lancement du recueil de poésie 17h00 à 19h00	Danse 19h00 à 23h00		

PM

SOIRÉE

29	30	1	2	3	4	5
Atelier de cuisine 14h00 à 16h00	Activités libres 13h30 à 17h00	Chorale de noel 14h00 à 16h00	Atelier de peinture 14h00 à 16h00	Activités libres 13h30 à 17h00	Ligue de quilles 14h00 à 16h30	Sortie culturelle : Marché de noel 13h30 à 15h00
Badminton 18h50 à 20h05 Atelier de peinture 19h00 à 21h00	Activités libres 19h00 à 22h00	Atelier d'écriture 19h00 à 21h00	Écoute musicale 19h00 à 21h00	Activités libres 19h00 à 23h00		

PM

SOIRÉE



# Détails des activités



## Atelier de cuisine (sur inscription)

Les ateliers de cuisine se poursuivent ! Cynthia t'attends pour concocter de délicieux repas ! Tu ne sais pas cuisiner ? Il faut bien commencer quelque part et Cynthia est une excellente pédagogue :)



**Ouverture des portes**

13h30



**Heure de l'activité**

14h00 à 16h00



**Dates**

Lundi: 1, 22 et 29 novembre



**Nombre de places**

10



**Coût**

1\$



**Rendez-vous**

Croix Blanche



## Badminton/Pickleball (aucune inscription)

Viens bouger avec Jacques lors des sports en gymnase ! Tu auras l'occasion de jouer au badminton ou au pickleball (en alternance).



**Ouverture des portes**

18h40



**Heure de l'activité**

18h50 à 20h05



**Dates**

Lundi: 1, 8, 15, 22 et 29 novembre



**Nombre de places**

Illimitées



**Coût**

3\$/saison



**Rendez-vous**

Lucien Borne, 100 chemin Ste-Foy



## Atelier de peinture (sur inscription)

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



**Ouverture des portes**

18h30



**Nombre de places**

10



**Dates**

**Lundi:** 1, 8, 15, 22 et 29 novembre

**Jeudi:** 4, 11, 18, 25 novembre et 2 décembre



**Coût**

Gratuit



**Rendez-vous**

Croix Blanche



**Heure de l'activité**

**Lundi:** 19h00 à 21h00

**Jeudi:** 14h00 à 16h00

# Détails des activités



## Activités libres (aucune inscription)

Comme son nom l'indique, tu es libre de te présenter à l'heure qui te convient. Pas besoin de t'inscrire (Youpi)! Passe-nous voir, que ce soit pour jaser, boire un café ou jouer à des jeux de société. On t'attend ! On est là pour toi !



### Heure de l'activité

#### Mardi et Vendredi

13h30-17h00  
19h00 et 22h00



### Dates

**Mardi:** 2, 9, 16, 23 et 30 novembre

**Vendredi:** 5, 12, 19, 26 novembre et 3 décembre



### Nombre de places

25



### Coût

Gratuit



### Rendez-vous

Croix Blanche



## Chorale de Noël (sur inscription)

Jennifer et Cynthia t'attendent pour pratiquer des chants de Noël. L'esprit des fêtes peut se cultiver longtemps d'avance.



### Ouverture des portes

13h30



### Heure de l'activité

14h00 à 16h00



### Dates

Mercredi: 10, 17, 24 novembre et 1er décembre



### Nombre de places

10



### Coût

Gratuit



### Rendez-vous

Croix Blanche



## Atelier d'écriture (sur inscription)

Venez bénéficier du support de l'artiste québéco-française, elle pratique le théâtre (metteur en scène, comédienne) et l'écriture (a été chargée de programme à l'Université Laval). Elle a réalisé de nombreuses créations autant avec des enfants que des jeunes et des adultes.



### Ouverture des portes

18h30



### Nombre de places

10



### Dates

Mercredi: 3, 10, 17, 24 novembre et le 1er décembre



### Heure de l'activité

19h00 à 21h00



### Coût

Gratuit



### Rendez-vous

Croix Blanche

# Détails des activités



## Écoute musicale (sur inscription)

Partage-nous tes morceaux de musique préférés; il s'agit d'une excellente façon de découvrir de nouveaux artistes ! De plus, il est toujours agréable d'être en bonne compagnie lors d'une soirée d'automne.



### Dates

Jeu : 11, 18, 25 novembre  
et 2 décembre



### Heure de l'activité

19h00 à 21h00



### Ouverture des portes

18h30



### Nombre de places

10



### Coût

Gratuit



### Rendez-vous

Croix Blanche



## Saine alimentation sur la balance (sur inscription)

Bien manger est un gage de bonne santé et est un atout considérable lorsque nous souhaitons perdre quelques kilos. Cet atelier interactif te permettra de redécouvrir quelles sont les habitudes alimentaires à considérer pour favoriser une perte de poids graduelle.



### Ouverture des portes

9h30



### Heure de l'activité

10h00 à 12h00



### Dates

Vendredi : 5 et 12 novembre



### Nombre de places

8



### Coût

Gratuit



### Rendez-vous

Croix Blanche



## Repas communautaire (sur inscription)

Les repas communautaires recommencent à la Croix Blanche ! Cynthia dressera une liste des ingrédients nécessaires pour le repas que tu vas cuisiner et manger en groupe ! Inscris-toi pour savoir quels ingrédients apporter.



### Ouverture des portes

15h00



### Nombre de places

10



### Dates

Samedi : 6 novembre



### Heure de l'activité

15h30 à 20h00



### Coût

Contribution  
alimentaire de 4\$



### Rendez-vous

Croix Blanche



# Détails des activités



## Activité 18-40 ans (sur inscription)

Viens vivre cette expérience excitante de laser tag. C'est une activité à la fois ludique et sportive. Chaque joueur est muni d'un équipement à la fine pointe de la technologie et d'un pistolet 100 % laser pour des tirs précis.



### Dates

Samedi : 6 novembre



### Heure de l'activité

19h00 à 20h30



### Nombre de places

6



### Coût

3\$



### Rendez-vous

2333 rue Galvani, local 100, Québec



## Atelier carte de souhaits (sur inscription)

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



### Ouverture des portes

13h30



### Heure de l'activité

14h00 à 17h00



### Dates

Samedi : 20 novembre



### Nombre de places

10



### Coût

Gratuit



### Rendez-vous

Croix Blanche

## Sorties culturelles du dimanche

### 7 novembre : Villa Bagatelle

Nombre de places : 18

Coût : gratuit

Heure : 13h00 à 15h00

Lieu de rendez-vous : 1563

Av. James-Lemoine

### 14 novembre : Violons de Vivaldi

Nombre de places : 19

Coût : 2\$

Heure du rendez-vous : 13h30

Début du spectacle: 14h00

Lieu de rendez-vous : Palais

Montcalm (995 Rue D'Youville)

### 21 novembre : Brunch normandin

Nombre de places : 20

Coût : prix du repas

Heure : 10h00 à 12h00

Lieu de rendez-vous : 709

Boulevard Charest Ouest

### 28 novembre : Musée des Beaux-Arts

Nombre de places : 20

Coût : gratuit

Heure : 13h30 à 15h00

Lieu de rendez-vous : 179 Grande Allée Ouest

### 5 décembre : Marché de Noël allemand

Nombre de places : illimité

Coût : gratuit

Heure : 13h00 à 15h00

Lieu de rendez-vous : carré d'Youville

# JOURNAL DES MEMBRES

DES OEUVRES CONÇUES EXCLUSIVEMENT PAR LES  
MEMBRES DE LA CROIX BLANCHE

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



# ***Qui suis-je ?***

## ***Les oiseaux à la Croix Blanche***

En ouvrant les yeux et en prêtant l'oreille tout en se faisant discret, il est possible d'observer et d'entendre plusieurs espèces d'oiseaux sur le terrain de la Croix Blanche. Ku Chheng, Robert et Michel ont installé récemment d'autres mangeoires tout près du pavillon. Le jour même, s'asseyant sur un banc, ils ont pu entendre et voir mésanges, sitelles et bruants (junco ardoisé, ...). Pour vous faciliter l'identification, une affiche représentant les principaux oiseaux du Québec a été fixée sur le pavillon.

### ***Voici trois oiseaux observés sur le terrain de la Croix Blanche***



Mésange à tête noire



Sitelle à poitrine blanche



Junco ardoisé

***À la Page suivante:***

***Certains oiseaux que vous pourriez potentiellement observer lors de vos visites au Cscb !***





EVENING GROSBK  
PICO GORDO VESPERTINO  
GROS-BEC ERRANT

♂ ♀



TUFTED TITMOUSE  
HERRERILLO BICOLOR  
MÉSANGE BICOLE



RED-BELLIED WOODPECKER  
CARPINTERO CRESTA ROJA  
PIC À VENTRE ROUX

♀ ♂ >



HAIRY WOODPECKER  
CARPINTERO VELLOSO  
PIC CHEVELU

♀ ♂



PURPLE FINCH  
PINZÓN PURPÚREO  
ROSELIN POURPRÉ

♂ ♀



INDIGO BUNTING  
AZULEJO ÍNDIGO  
PASSERIN INDIGO

♀ ♂ >



RED-BREASTED NUTHATCH  
PICO ROJO PECHIROJO  
SITTELE À POITRINE ROUSSE



CAROLINA WREN  
RATONA CAROLINENSE  
TROGLODYTE DE CAROLINE

>



PINE SISKIN  
JILGUERO PINERO  
TARIN DES PINS



DOWNY WOODPECKER  
CARPINTERO VELLOSO MENOR  
PIC MINEUR

♀ ♂



NORTHERN CARDINAL  
CARDENAL DEL NORTE  
CARDINAL ROUGE

♀ ♂ >



HOUSE FINCH  
CARPODACO  
ROSELIN FAMILIER

♂ ♀



WHITE-BREASTED NUTHATCH  
SALTA PALO DE PECHO BLANCO  
SITTELE À POITRINE BLANCHE



STELLER'S JAY  
ARREDAJO DE STELLER  
GEAI DE STELLER

<



BLUE JAY  
ARREDAJO  
GEAI BLEU

>



WESTERN SCRUB JAY  
CHARA CALIFORNIANA  
GEAI BUISSONNIER

<



Alain Bibeau

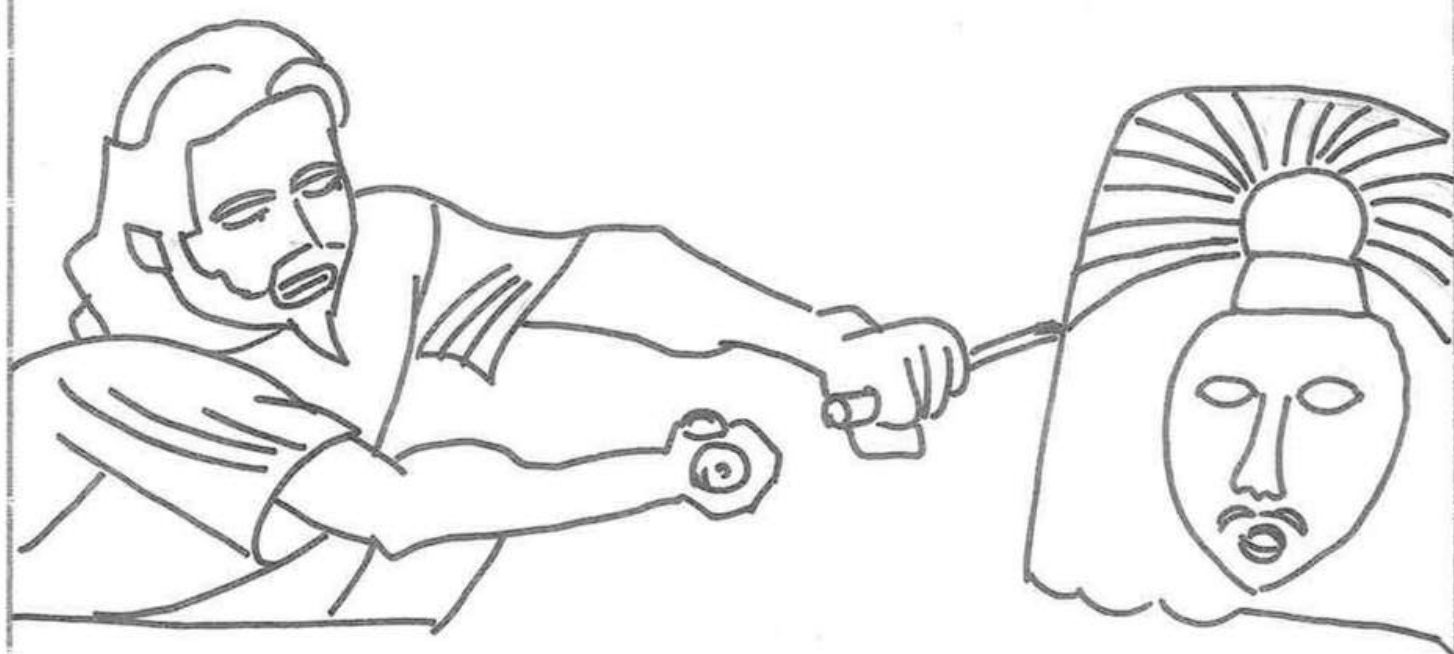
Alain B.



Alain Bitodenn

Alain B.

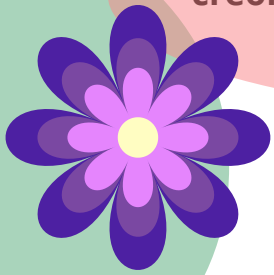




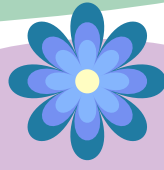
Alain Béchard

Alain B.

# LES CITATIONS DU MOIS



« L'art est un miroir magique que nous créons pour transformer les rêves invisibles en images visibles. » G.B Shaw

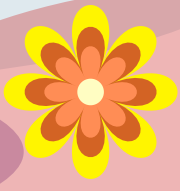


« Les échecs servent à tester des idées. Il n'y a pas de créativité sans échec. » Dr. Jill Ammon-Wexler

« Créer une œuvre, c'est créer un monde. » Kandinsky

« Créer, c'est vivre deux fois. » Albert Camus


La créativité c'est percer le banal pour trouver le merveilleux.  
BILL MOYERS



Je n'ai pas échoué. J'ai simplement trouvé 10 000 solutions qui ne fonctionnent pas. - Thomas Edison (inventeur de l'ampoule électrique)

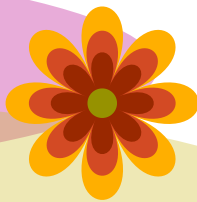
« Si vous faites ce que vous avez toujours fait, vous obtiendrez ce que vous avez toujours obtenu. » - Anthony Robbins

« 100 % des choses qu'on ne tente pas échouent. » - Wayne Gretzky



« La créativité est une surprise continue. » Ray Bradbury

« Le meilleur succès d'une création artistique, c'est d'avoir fait du bien à son auteur. » Anonyme

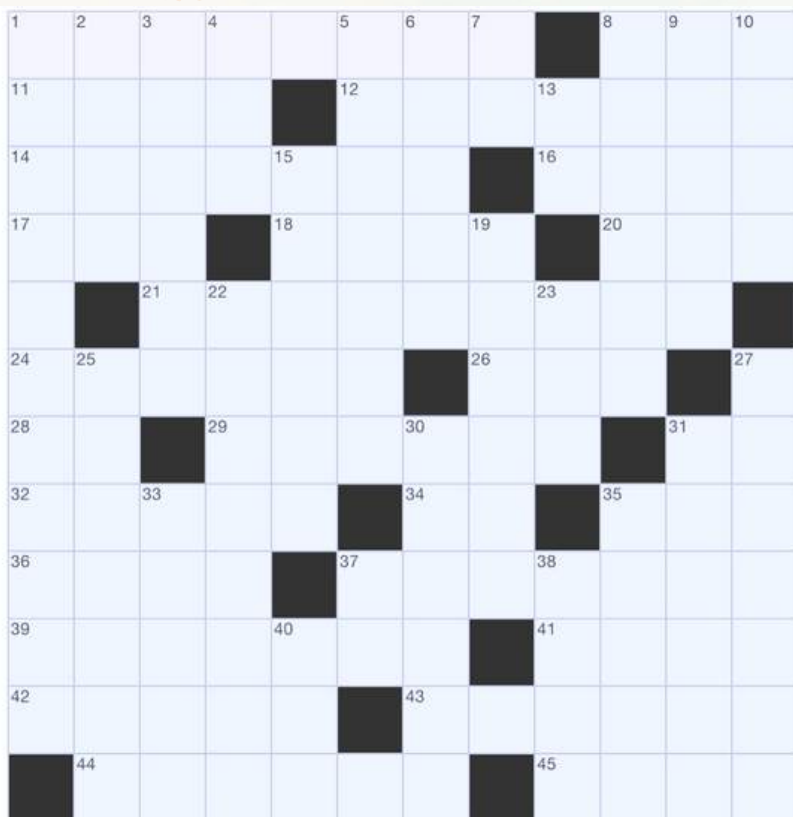


# Sudoku

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

## Mots-croisés

## Horizontal Vertical



### 1. Désuet

8. Silencieux
11. Aurochs
12. Masses d'or
14. Craintifs
16. ...-jour
17. Réseau express métropolitain
18. Fait battre le coeur plus vite
20. Vieillessement
21. Presse-citron
24. Petite boule servant d'ornement
26. Peut être oratoire
28. Partie d'un septennat
29. Vaisseau
31. Cobalt
32. Elles font la une
34. Docteur en médecine
35. Se gagne par hasard
36. Coutume hindoue
37. Grand chapelet
39. Rongent lentement
41. Le capitaine y mange
42. Vers
43. Classées
44. Pond sur le bouc
45. Suite de courbes

1. Dépasse les bornes
2. Fromage à pâte molle
3. Plus haut degré
4. Plus à l'ouest qu'au sud
5. Partie d'un tout
6. Bois brûlé en partie
7. Adverbe de lieu
8. Métal
9. N'a pas le droit de sortir
10. Suffixe
13. Gallium
15. Matois
19. Ruminants des montagnes
22. Famille de poissons
23. Rage
25. Province canadienne
27. Agente de bord
30. Brise des morceaux de terre
31. Forts au goût
33. Constituant élémentaire de la matière
35. Jointes
37. Radon
38. Alliée
40. Direction



# SOLUTIONS

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

1	O	B	S	O	L	E	T	E		C	O	I			
11	U	R	U	S		12	L	I	N	13	G	O	T	S	
14	T	I	M	O	15	R	E	S		16	A	B	A	T	
17	R	E	M		18	E	M	O	I		20	A	G	E	
	E		21	U	22	S	T	E	N	S	23	I	L	E	
24	P	25	O	M	P	O	N		26	A	R	T		27	H
28	A	N		29	A	R	T	30	E	R	E		31	C	O
32	S	T	33	A	R	S		34	M	D		35	L	O	T
36	S	A	T	I		37	R	O	S	38	A	I	R	E	
39	E	R	O	D	40	E	N	T		41	M	E	S	S	
42	R	I	M	E	S		43	T	R	I	E	E	S		
	44	O	E	S	T	R	E		45	E	S	S	E		

## 1. Désuet

8. Silencieux
11. Aurochs
12. Masses d'or
14. Craintifs
16. ...-jour
17. Réseau express métropolitain
18. Fait battre le coeur plus vite
20. Vieillessement
21. Presse-citron
24. Petite boule servant d'ornement
26. Peut être oratoire
28. Partie d'un septennat
29. Vaisseau
31. Cobalt
32. Elles font la une
34. Docteur en médecine
35. Se gagne par hasard
36. Coutume hindoue
37. Grand chapelet
39. Rongent lentement
41. Le capitaine y mange
42. Vers
43. Classées
44. Pond sur le bouc
45. Suite de courbes

1. Dépasser les bornes
2. Fromage à pâte molle
3. Plus haut degré
4. Plus à l'ouest qu'au sud
5. Partie d'un tout
6. Bois brûlé en partie
7. Adverbe de lieu
8. Métal
9. N'a pas le droit de sortir
10. Suffixe
13. Gallium
15. Matois
19. Ruminants des montagnes
22. Famille de poissons
23. Rage
25. Province canadienne
27. Agente de bord
30. Brise des morceaux de terre
31. Forts au goût
33. Constituant élémentaire de la matière
35. Jointes
37. Radon
38. Alliée
40. Direction

# Vos ressources

31

## 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

### Café rencontre du Centre-Ville

Dépannage  
alimentaire  
(déjeuner et dîner)

796 rue  
St-Joseph-Ouest

### LAuberivière 485 rue du Pont

Hébergement d'urgence  
(premier arrivé, premier servi)

### Demi-LUNE

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

### Accès-Loisir

Activités de loisir à  
faible coût

418 657-4821

Voir leur site  
Internet pour  
plus d'infos!

### COVID-19 1 877 644-4545

En cas de questionnement  
concernant la COVID-19

Tel-aide Québec  
(418) 686-2433



# Votre équipe



**Hélène-Françoise**



**Nathalie**



**Jennifer**



**Anne-Marie**



**Jacques**



**Guylain**



**Marc**



**Cynthia**



**Özdemir**



**Chantal**



**Geneviève**



**Maxime**