

TRAIT D'UNION

À CHACUN SA CRÉATIVITÉ

Novembre 2021



960, avenue Dessane, Québec (Québec) G1S 3J9
Tél.: 418-683-3677 www.croixblanche.ca

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

1 - Créativité mimétique

Mimèsis. 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 ?

N O U V E L L E S B R È V E S

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.



Mot de bienvenue



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 félin, 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

TU ES INTÉRESSÉ(E) À METTRE DE LA MUSIQUE LORS DES DANCES 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



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.

Inscrис-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



Horaire du mois de novembre

Date	Organisme	Représentant(e)	Mission
3 nov.	Motivation 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 mentale

Disponible en ligne : 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 avions 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 berçement 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 discutions 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 mille 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 Atelier de cuisine 14h00 à 16h00	AM Activités libres 13h30 à 17h00	2 EMILIA 14h00 à 16h00	3 Atelier de peinture 14h00 à 16h00	4 Activités libres 13h30 à 17h00	5 Saine alimentation 10h00 à 12h00	7 Sortie culturelle : Villa Bagatelle 13h00 à 15h00
PM Badminton 18h50 à 20h05			SOIREE Activités libres 19h00 à 22h00	Atelier d'écriture 19h00 à 21h00	Activités libres 19h00 à 23h00	Activité 18-40 : Laser Tag 19h00 à 21h00
AM Atelier de peinture 19h00 à 21h00						
AM PICKLEBALL 18h50 à 20h05	8 Activités libres 13h30 à 17h00	9 Chorale de Noël 14h00 à 15h30	10 Atelier de peinture 14h00 à 16h00	11 Saine alimentation 10h00 à 12h00	12 Activités libres 13h30 à 17h00	14 Sortie culturelle : Spectacles les violons de Vivaldi 13h00 à 15h00
PM Atelier de peinture 19h00 à 21h00			SOIREE Activités libres 19h00 à 22h00	Atelier d'écriture 19h00 à 21h00	Danse 19h00 à 22h00	Réunion de programmation 19h00 à 21h00

Calendrier des activités						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
AM	PM	AM	PM	AM	PM	SOIREE
15	16	17	18	19	20	Sortie: Brunch normandin 10h00 à 12h00
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 culturelle: Musée des Beaux-arts de Québec 13h30 à 15h00
Badminton 18h50 à 20h05	Activités libres 19h00 à 22h00	Atelier d'écriture 19h00 à 21h00	Écoute musicale 19h00 à 21h00	Activités libres 19h00 à 23h00		
Atelier de peinture 19h00 à 21h00						
22	23	24	25	26	27	Sortie culturelle: Musée des Beaux-arts de Québec 13h30 à 15h00
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	
Pickleball 18h50 à 20h05	Activités libres 19h00 à 22h00	Atelier d'écriture 19h00 à 21h00	Lancement du recueil de poésie 17h00 à 19h00	Danse 19h00 à 23h00		
Atelier de peinture 19h00 à 21h00						
29	30	1	2	3	4	Sortie culturelle: Marché de noel 13h30 à 15h00
Atelier de cuisine 14h00 à 16h00	Activités libres 13h30 à 17h00	Chorale de noël 14h00 à 16h00	Atelier de peinture 14h00 à 16h00	Activités libres 13h30 à 17h00	Ligue de quilles 14h00 à 16h30	
Badminton 18h50 à 20h05	Activités libres 19h00 à 22h00	Atelier d'écriture 19h00 à 21h00	Écoute musicale 19h00 à 21h00	Activités libres 19h00 à 23h00		
Atelier de peinture 19h00 à 21h00						

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



Nombre de places

25



Dates

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

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



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

Jeudi : 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 ! Inscrис-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

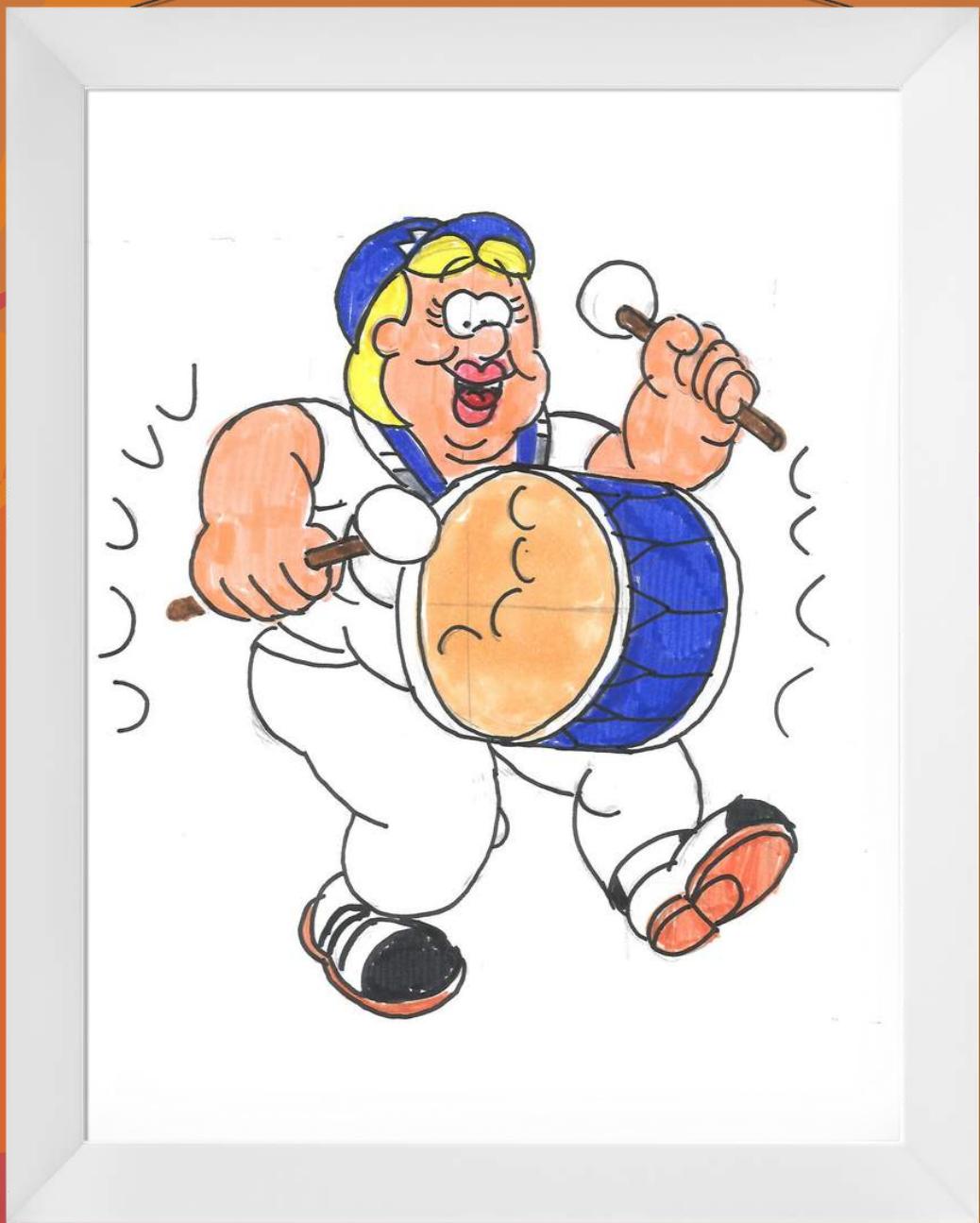
Heure : 13h00 à 15h00

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'assoyant 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 GROSBEAK
PICO GORDO VESPERTINO
GROS-BEC ERRANT

♂ ♀



TUFTED TITMOUSE
HERRERILLO BICOLOR
MÉSANGE BICOLORE



RED-BELLIED WOODPECKER
CARPINTERO CRESTA ROJA
PIC À VENTRE ROUX

♀ ♂ >



HAIRY WOODPECKER
CARPINTERO VELLOSO
PIC CHEVELU

♀ ♂



PURPLE FINCH
PINZÓN PURPUREO
ROSELIN POURPRÉ

♂ ♀



INDIGO BUNTING
AZULEJO ÍNDIGO
PASSERIN INDIGO

♀ ♂ >



RED-BREASTED NUTHATCH
PICO ROJO PECHIROJO
SITTTELLE À POITRINE ROUSSE

>



CAROLINA WREN
RATONA CAROLINENSE
TROGLODYTE DE CAROLINE



PINE SISKIN
JILGUERO PINERO
TARIN DES PINS



DOWNTY 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
SITTTELLE À POITRINE BLANCHE



STELLER'S JAY
ARRENDABO DE STELLER
GEAI DE STELLER

<



BLUE JAY
ARRENDABO
GEAI BLEU

>



WESTERN SCRUB JAY
CHARA CALIFORNIANA
GEAI BUISSONNIER

<



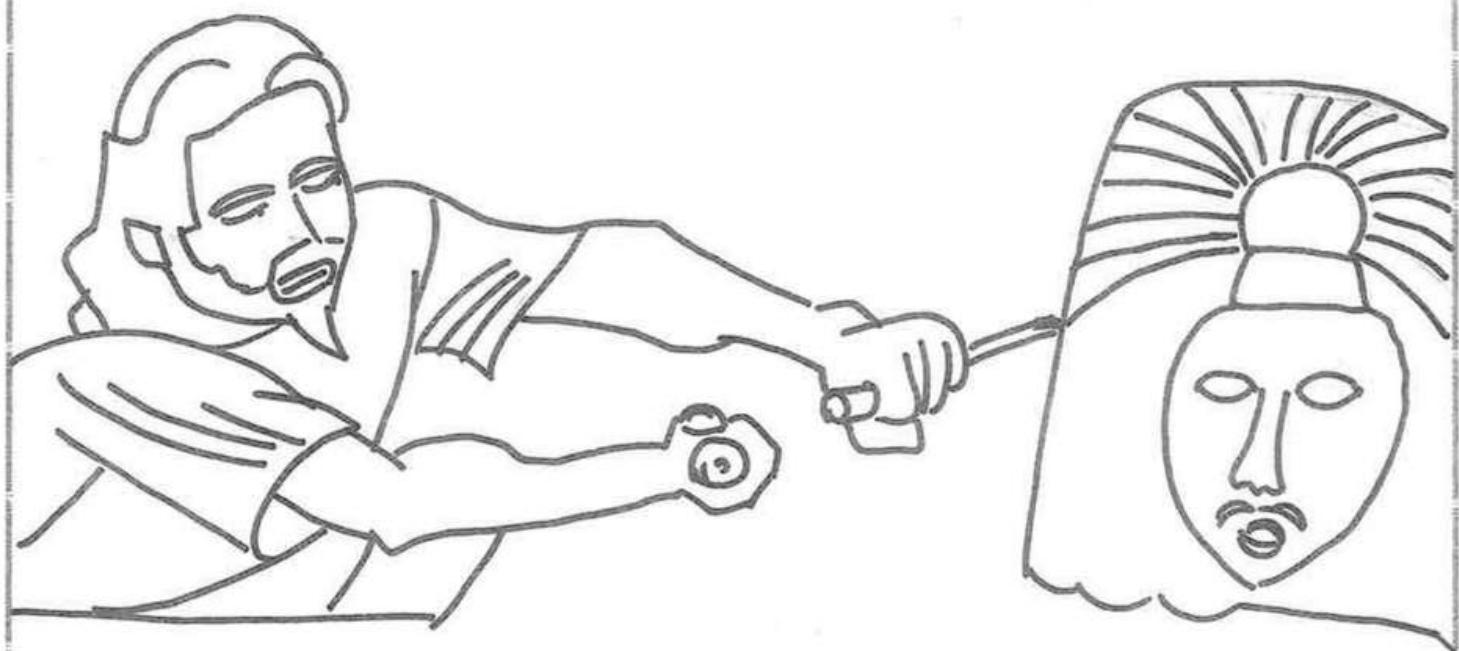
Alain Bibodeau

Alain B.



Alain Bilodeau

Alain B.



Alain Béboian

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

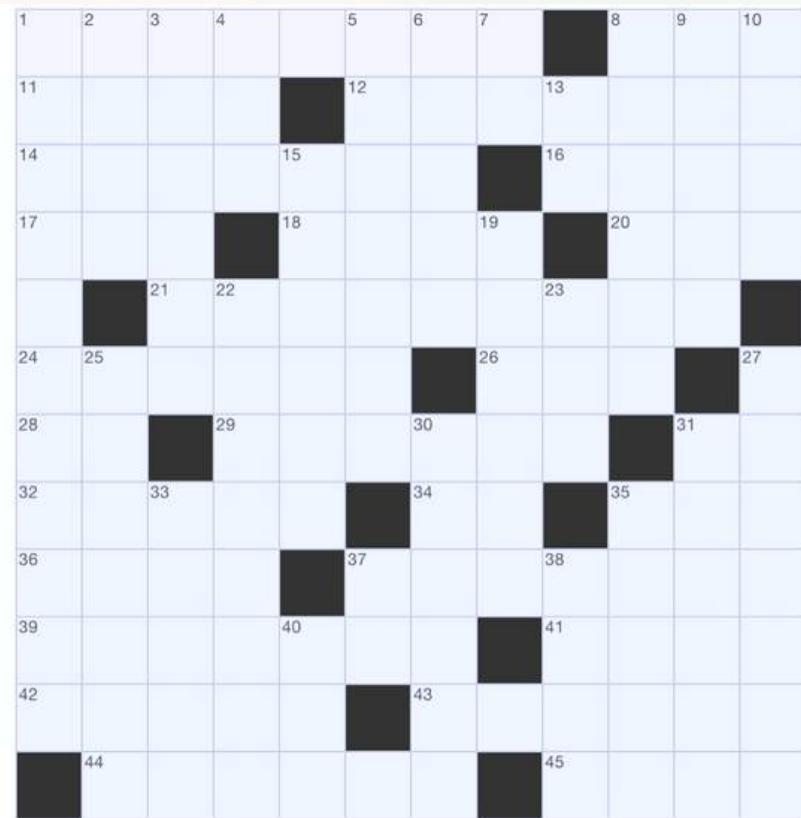
Sudoku

	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 cœur plus vite

20. Vieillissement

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. Agent de bord

30. Brise des morceaux de terre

31. Forts au goût

33. Constituant élémentaire de la matière

35. Jointes

37. Radon

38. Allié

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. Désuet
8. Silencieux
11. Aurochs
12. Masses d'or
14. Craintifs
16. ...-jour
17. Réseau express métropolitain
18. Fait battre le cœur plus vite
20. Vieillissement
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

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

1866277-3553

LAuberivière

485 rue du Pont

Hébergement d'urgence

(premier arrivé, premier servi)

Demi-LUNE

Milieu de vie et écoute téléphonique

(418) 522-4002

COVID-19

1877644-4545

En cas de questionnement
concernant la COVID-19

Café rencontre du Centre-Ville

Dépannage alimentaire

(déjeuner et dîner)

796 rue

St-Joseph-Ouest

Accès-Loisir

Activités de loisir à faible coût

418 657-4821

Voir leur site
Internet pour
plus d'infos!

En cas de qu...

ent

En cas de questionnement
concernant la COVID-19

**Tel-aide Québec
(418) 686-2433**

Votre équipe



Hélène-Françoise



Anne-Marie



Marc



Chantal



Nathalie



Jacques



Jennifer



Guylain



Cynthia



Özdemir



Geneviève



Maxime