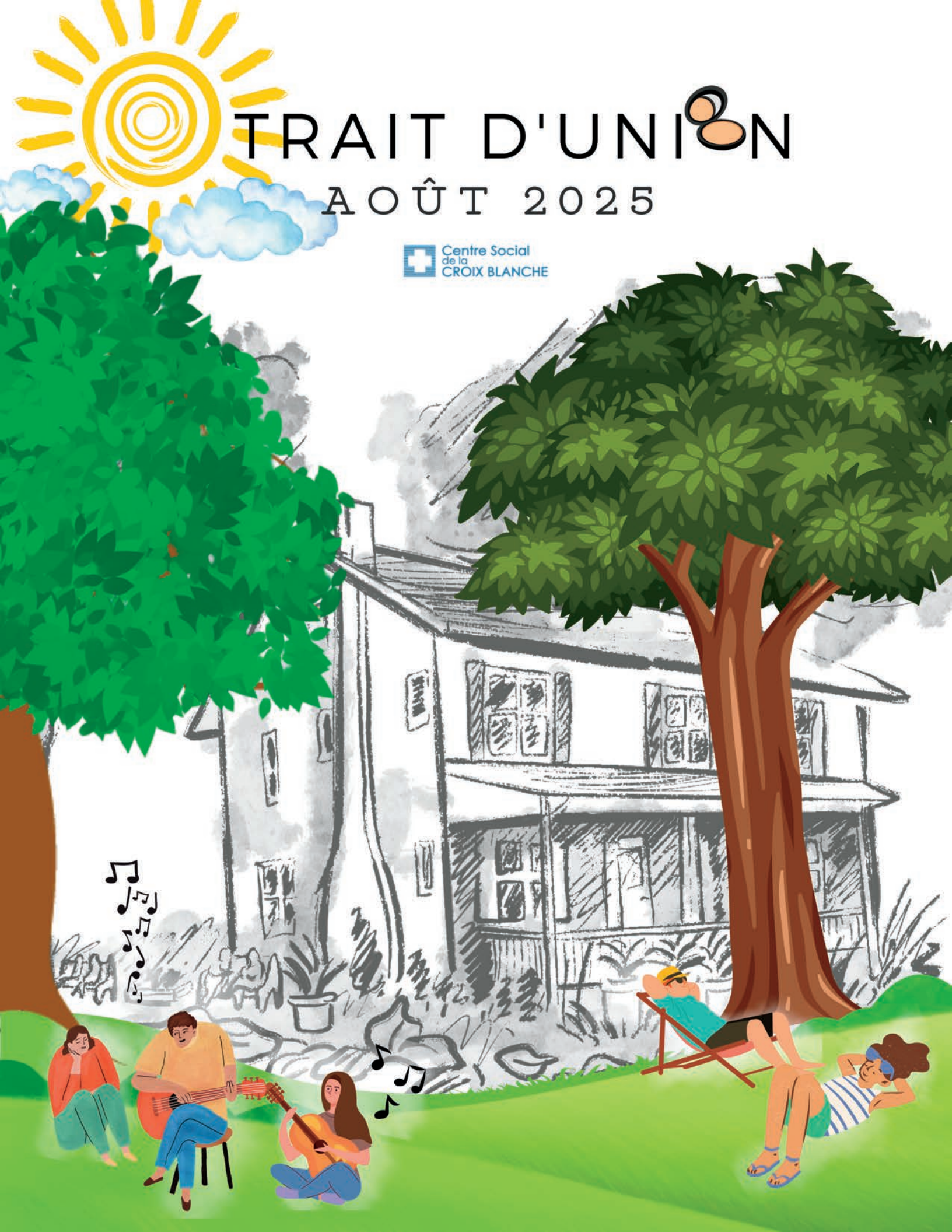
TRAIT D'UNION

AOÛT 2025

Centre Social de la CROIX BLANCHE



Centre Social de la CROIX BLANCHE

CODE DE VIE

JUILLET 2022

Notre environnement est basé sur:

- L'ACCUEIL
- L'OUVERTURE
- LE RESPECT DES DIFFÉRENCES ET DE LA DIVERSITÉ
- LA MIXITÉ SOCIALE

ADRESSE

960 Avenue Dessane
Québec (Qc)
G1S 3J9

CONTACT

(418) 683-3677

Notre code de vie a comme objectif de faciliter la vie de groupe et le vivre-ensemble. Son respect est donc une responsabilité à la fois individuelle et collective.

Au Centre social de la Croix Blanche:

- Je suis responsable de mon bien-être, de mes choix, de mes paroles et de mes actions. Je nomme mes malaises, mes insatisfactions, mes désaccords et participe activement à la résolution de conflits.
- Je m'engage à respecter le vécu, le mode de vie, les différences sociales, culturelles, sexuelles et religieuses des autres membres. **Les propos racistes, sexistes, homophobes, etc. ne sont pas tolérés.**
- Je respecte les limites ainsi que l'espace physique et émotionnel des personnes autour de moi.
- **Je ne tiens ou n'encourage aucun comportements sollicitant ou évoquant une relation avec l'intervenant autre que celle d'intervention**, comprenant des sous-entendus de nature sexuelle ou concernant le statut relationnel des personnes impliquées; des demandes de nature personnelle, comme des services ou moments privilégiés qui ne rentrent pas dans le cadre de la relation d'intervention ne seront tolérés.
- Je suis pacifique. **Aucun geste ou propos violent n'est toléré.**
- Je respecte la confidentialité: Tout ce qui est dit ici reste ici.
- J'ai la responsabilité de créer un environnement accueillant, ouvert, sécuritaire et chaleureux.

Au plaisir de partager des expériences positives ensemble!

SOMMAIRE

ARTICLES

02 GUIDE DU MEMBRE

04 COMMUNICATIONS IMPORTANTES

10 MESSAGE DE LA DIRECTION

11 FIN DES CRÉDITS AUX MEMBRES

12 MOISSON QUÉBEC

15 AMÉLIE DANS L'OUEST CANADIEN

16 ATELIER SUR L'IDENTITÉ SEXUELLE

17 NOUVEL ATELIER DE MAQUILLAGE

18 CHALET ESTIVAL 2025

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

21 SEMAINE DU 27 JUILLET AU 2 AOÛT

22 SEMAINE DU 3 AU 9 AOÛT

23 SEMAINE DU 10 AU 16 AOÛT

24 SEMAINE DU 17 AU 23 AOÛT

25 SEMAINE DU 24 AU 30 AOÛT

DÉTAILS DES ACTIVITÉS

24 ACTIVITÉS SOCIALES

26 ACTIVITÉS MIEUX-ÊTRE

29 ACTIVITÉS SPORTIVES

30 ACTIVITÉS D'ART ET CULTURE

31 SORTIES

34 ÉVÉNEMENTS

35 JEUX

37 VOS RESSOURCES

Sortie du **Trait d'union** de sept. le 27 août

ATELIER DÉCOUVERTE DE L'IDENTITÉ SEXUELLE

Venez discuter avec Nico sur ce sujet passionnant! /p.16

NOUVEL ATELIER DE MAQUILLAGE AVEC LÉA

Apprends des techniques simples pour te refaire une beauté! /p.17

DÉCOUVREZ LE DERNIER VOYAGE D'AMÉLIE!

Amélie vous raconte ses aventures dans l'Ouest canadien! /p.15

GUIDE DU MEMBRE

1 QUAND CONTACTER L'ORGANISME

DU LUNDI AU VENDREDI
(les lignes téléphoniques sont fermées les fin de semaines)

Par téléphone

P.M.: 13:00 à 16:00

Laissez un message en tout temps et nous vous rappellerons.

En personne

A.M.: 9:00 à 12:00
(fermé le mardi matin)

P.M.: 13:30 à 17:00

2 COMMENT S'INSCRIRE AUX ACTIVITÉS

Pour ne rien manquer :

1 - Au début de chaque mois, venez récupérer le journal de l'organisme avec la programmation du mois.

2 - Identifiez les activités qui vous intéressent.

3 - Inscrivez vous à celles ***sur inscription*** avant la date du tirage. Elles sont identifiées d'un crayon dans les encadrés descriptifs.

4 - Attendez l'appel qui vous confirmera votre place pour chaque activité sur inscription. Un tirage au hasard est fait parmi les membres inscrits pour savoir qui pourra y participer. Seules les personnes pigées sont contactées.

5 - Présentez-vous aux activités où votre place est confirmée. (Vous avez toujours une place aux activités sans inscription.)

6 - Si vous vous présentez à une activité ***sur inscription*** sans que vous ayez été pigé, vous ne pourrez pas participer à l'activité, qu'importe les circonstances.

3 POLITIQUE DE RETARD POUR LES ACTIVITÉS SUR INSCRIPTION

Les membres bénéficient de 30 min. pour arriver aux activités entre l'ouverture des portes et le commencement de l'atelier. Par respect pour les autres membres, les animateurs et pour le bon déroulement de l'activité, nous vous demandons d'arriver à l'heure. Les retardataires ne pourront malheureusement pas intégrer l'activité.

4 POUR AVOIR ACCÈS AUX BILLETS DE SPECTACLES À 2$

Beaucoup de membres souhaitent avoir la chance d'assister à des spectacles à moindre coût. C'est pourquoi nous vous demandons d'être présent lorsque vous gagnez un billet. Vous pouvez annuler **48h** avant la représentation ou votre droit aux billets sera révoqué pour **une durée de 3 mois** afin que tous puissent bénéficier de ce service.

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

CHANGEMENT IMPORTANT

Pour les activités sur inscription:

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

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

Voici un exemple:

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

Centre Social de la CROIX BLANCHE

Nouveaux symboles

Le symbole de la main avec un coeur sera inséré aux côtés des ateliers ou des évènements pour lesquels nous aimerions avoir de l'aide. Vous êtes intéressés? Dites-le à l'animateur responsable.

Ce nouveau symbole est pour vous rappeler de vous arrêter 2 minutes et de vous inscrire à l'activité si vous êtes intéressés, car les places de cette activité sont limitées.

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

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

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

Simple et efficace, ce petit symbole de dollar vous rappellera que l'activité à laquelle il est attaché est payante et, donc, soumise au nouveau règlement sur les activités payantes de l'organisme.

Lorsque vous voyez ce petit symbole aux côtés d'une des activités qui vous intéressent, c'est que nous avons besoin que vous vous inscriviez, afin que nous puissions ajuster l'activité au nombre de personnes qui seront présentes.

DES ACTIVITÉS POUR TOUT LE MONDE

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

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

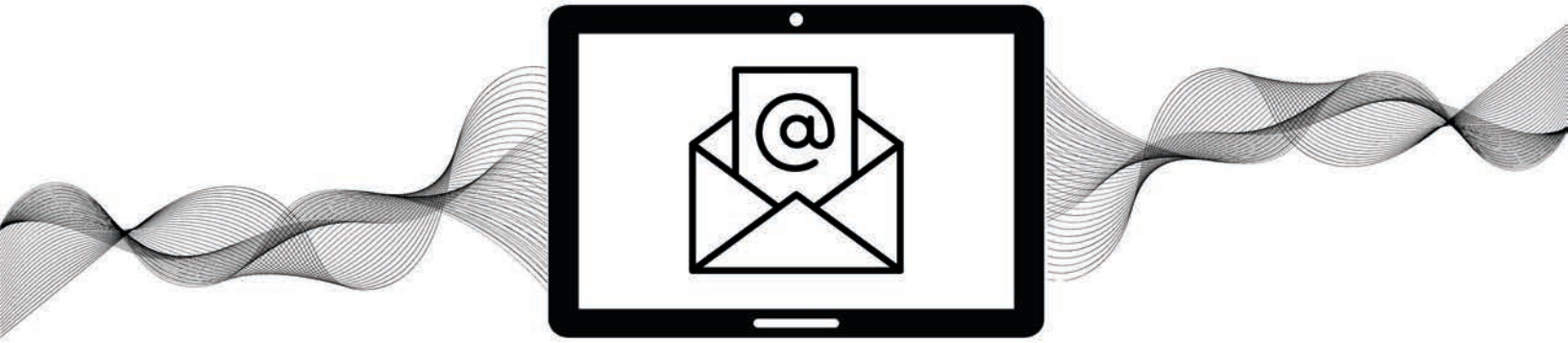
EN ROUTE VERS L'INCLUSIVITÉ

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

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

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

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

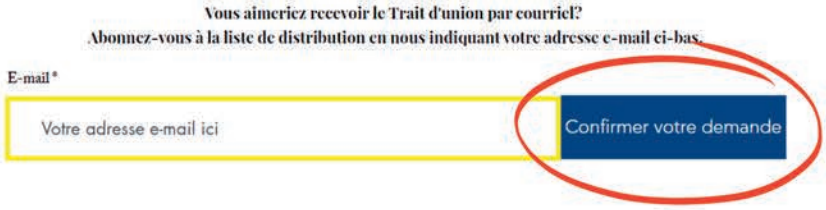


«Vous avez un message! »

Bonne nouvelle! Le Trait d'union peut maintenant vous être envoyé par e-mail (courriel).

Il ne suffit que de vous rendre au **www.croixblanche.ca** et d'entrer votre adresse dans la case prévue à cet effet.

N'oubliez pas de confirmer votre demande en cliquant sur le bouton « Confirmer votre demande » à droite.



Le formulaire d'inscription est disponible dès maintenant. Le Trait d'union vous sera envoyé dans les 48 heures après sa publication.

Entraide technologique

Vous éprouvez des soucis avec la technologie et avez besoin d'un coup de pouce? Les bibliothèques de la Ville de Québec sont là pour vous.

Parmi sa liste d'innombrables services, les bibliothèques proposent un service d'aide technologique.

VILLE DE QUÉBEC | Bibliothèque de Québec

Assistance technologique sans rendez-vous

Vous ou un de vos proches rencontrez un problème technologique et avez besoin d'assistance?

Notre équipe de médiation numérique offre un service de dépannage pour l'utilisation d'ordinateurs, de tablettes, de téléphones, de liseuses, de logiciels et d'applications ou encore d'emprunt de livres numériques.

Présentez-vous aux heures et aux lieux indiqués en ayant en main l'appareil pour lequel vous souhaitez de l'assistance ainsi que **votre numéro de carte d'abonnement aux Bibliothèque de la Ville de Québec.**

Le rendez-vous peut être limité à 30 minutes selon l'affluence. L'équipe de médiation est présente pendant 3 h (2 h à la bibliothèque GABR).

Réservation : Feuille d'inscription disponible sur place lors de l'activité

Notez que vous pouvez également faire une demande d'assistance technologique en ligne pour un suivi en dehors des heures du sans rendez-vous.

Nous vous invitons à appeler votre bibliothèque favorite afin d'avoir tous les renseignements.

Source: https://www.bibliothequedequebec.qc.ca/activites/616/assistance-technologique-sans-rendez-vous

Emprunt d'équipement

Au fil des années et des activités, le Centre social de la Croix blanche a accumulé un très bel inventaire d'équipement de toutes sortes. Lorsque ces équipements ne sont pas utilisés, tout membre de l'organisme peut faire une demande d'emprunt.

Cet emprunt est totalement gratuit.

À votre disposition, vous retrouverez:

- Équipements de camping (tente, sac de couchage, lit pliable, petit matelas, etc.)
- Équipements de yoga (coussins de soutien lombaire, tapis, rouleaux, briques, etc.)
- Différents équipements sportifs et d'entraînement
- Glacières, petite plaque de cuisson et chaudrons de différentes grandeurs
- Appareils photo de type *bridge*
- Tablettes numériques Samsung
- Chevalets d'artiste

Pour faire un emprunt:

- Adressez-vous à l'équipe de direction
- Les items que vous voulez emprunter seront inspectés avant de vous être remis
- En signant le document d'emprunt, vous vous engagez à rapporter le matériel dans le même état que vous l'avez reçu
- En cas de bris ou de perte du matériel, vous vous engagez à rembourser à l'organisme le coût de remplacement du matériel
- Un délai de retour (variable) sera fixé avec vous

Pour retourner un emprunt:

- Présentez-vous à l'accueil de l'organisme avec les équipements
- Une inspection sommaire des équipements sera faite et vous signerez le retour
- Si vous rapportez plusieurs équipements, nous vous invitons à offrir un petit coup de pouce à la personne qui vous aura répondu à l'accueil.

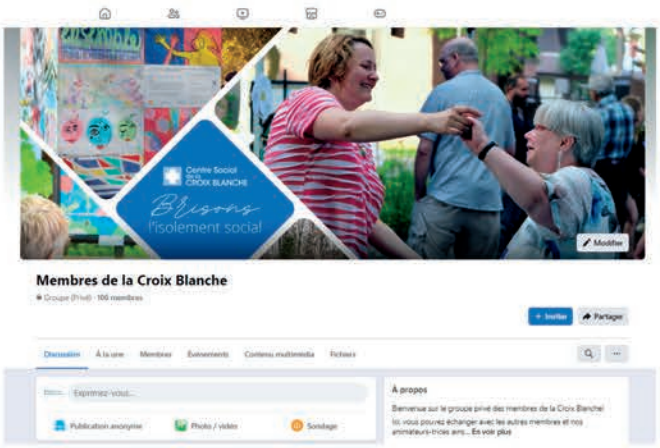
Des questions? Contactez Jonathan, il se fera un plaisir de vous répondre.

Les membres de l'organisme ont accès à un groupe privé sur la plateforme sociale Facebook

Lorsque vous devenez membre de l'organisme, vous obtenez aussi l'accès au groupe des membres du Centre social de la Croix Blanche sur le site Facebook.

Pour avoir accès à la page:

- Tapez « Membres de la Croix Blanche » dans la barre de recherche de la plateforme.
- Dans la liste de résultats, recherchez l'icône suivant et cliquez sur le bouton **Rejoindre** au bout à droite



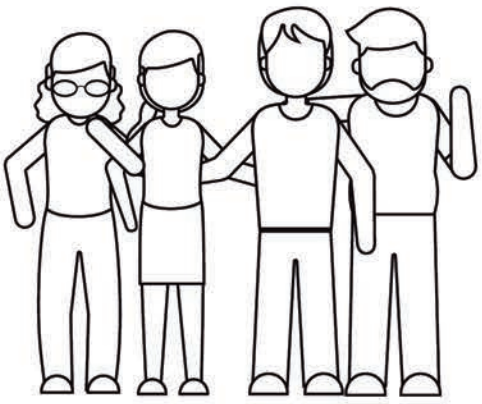
Membres de la Croix Blanche

Privé · 106 membres · Membre depuis décembre 2022

Bienvenue sur le groupe privé des membres de la Croix Blanche! Ici, vous pouvez échanger avec les autres membres et nos animateurs-trices ainsi que partager vo...

Rejoindre

- Partager des photos
- Participer à la vie sociale de l'organisme
- Voir des communiqués de dernière minute
- Et plein d'autres choses (concours, sondage, etc.)



Présences aux activités

Avec les activités estivales qui débutent et certaines sorties ayant un nombre limité de places, nous désirons vous faire un petit rappel.

Lorsque vous êtes inscrits à une activité sur inscription et que vous décidez de ne plus y aller, nous vous demandons de nous en aviser dès que vous le pouvez. Pourquoi? Parce qu'il y a souvent des gens qui patientent sur la liste d'attente et, si une place se libère, nous désirons leur offrir. Généralement, **lorsqu'un délai de 48 heures nous est donné**, nous sommes capables de faire une personne heureuse de reprendre la place. 😉

N'oubliez pas que, quand vous êtes sur une liste d'attente, vous aimez recevoir un coup de fil qui vous annonce que vous avez votre place!

Merci!

C'est quoi la solicitation?

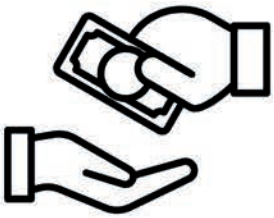
Il nous est tous arrivé, un jour ou l'autre, d'avoir besoin de quelque chose dans l'immédiat et de demander aux autres de nous dépanner. Nous appelons souvent cette action par d'autre termes comme; quêter, mendier, quémander.

Lorsque quelqu'un nous sollicite, il est parfois difficile de refuser, même si cela risque de nous créer un problème et certaines personnes peuvent ressentir de l'insécurité et de l'anxiété devant cette situation.

Lorsque vous venez à l'organisme, assurez vous d'avoir tout ce dont vous avez besoin: cigarettes, monaie, tickets d'autobus, etc. **Si ce dont vous avez besoin est important, adressez-vous à la personne responsable de l'activité, elle saura vous rediriger.**

L'ORGANISME NE FERA PLUS DE CRÉDIT MEMBRE

À partir de maintenant, l'organisme ne fera malheureusement plus de crédit de 5$ à ses membres. En plus de raisons administratives, l'équipe a constaté que certains prêts n'étaient pas remboursés et cela occasionnait des frictions et des malentendus avec les personnes concernées. C'est pourquoi l'équipe a choisi de changer sa façon de procéder.



Voici la nouvelle marche à suivre:

- Si jamais un membre n'a pas avec lui le montant pour payer son entrée à une activité, il sera quand même accueilli à cette activité, avec le mandat de rembourser sa dette prochainement.
- Cela vaut seulement pour l'accès aux activités. Aucun argent ne sera prêté ou crédité pour les consommations ou toutes autres dépenses.
- Un membre qui doit de l'argent pour une activité ne peut participer à une autre activité payante, tant qu'il n'aura pas remboursé sa dette.

Dépannage alimentaire en organisme

Mardi 29/07	Mardi 05/08	Mardi 12/08	Mardi 19/08	Mardi 26/08
Distribution de denrées • Apportez vos sacs • Ouverture des portes à 13h30 • Faire la file • Inscrivez-vous et attendez que l'on vous donne l'accès.	**Distribution produits congelés** • Il est obligatoire d'avoir des sacs à glaçons (ice pack) pour garder les produits congelés • Apportez vos sacs	**Distribution de denrées** • Apportez vos sacs • Ouverture des portes à 13h30 • Faire la file • Inscrivez-vous et attendez que l'on vous donne l'accès.	**Distribution de vrac** • Apportez vos sacs et plats personnels <u>Disponibles:</u> • Sucre • Farine • Mélange à muffin • et plus...	**Distribution de denrées** • Apportez vos sacs • Ouverture des portes à 13h30 • Faire la file • Inscrivez-vous et attendez que l'on vous donne l'accès.

IMPORTANT

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

Ai-je accès à la distribution alimentaire? 🤔

Afin d'adresser l'insécurité alimentaire, les membres désirant avoir accès au dépannage doivent être en pleine autonomie et responsables de combler leurs besoins alimentaires.

Les denrées offertes **aux membres** sont **pour les membres**. Un système de distribution a été mis en place afin de mieux coordonner la distribution.

Vous avez des besoins en dehors des dates ci-dessus? Veuillez vous adresser à Olivia ou à Jonathan, ils se feront un plaisir de vous aider.

MOISSON QUÉBEC

CHANGEMENT IMPORTANT

Afin de pouvoir offrir un meilleur service à la population ainsi que de diminuer le pression sur les comptoirs alimentaires, le partenariat d'accès au comptoir alimentaire des Loisirs Saint-Sacrement ne sera plus accessible à tous les membres de l'organisme.

Depuis le 1er septembre, les membres doivent se présenter au comptoir alimentaire de leur secteur.

Merci de votre compréhension

Liste des comptoirs d'aide alimentaire par secteur

Charlesbourg	St-Sauveur	Beauport	Limoilou	Ste-Foy	Cap-Rouge
St-rodrigue Service d'entraide St-Rodrigue 4760 1ère avenue 418-628-0240	**St-Sauveur** Saint-Vincent de Paul St-Malo 275 Marie-de- l'incarnation 418-681-9869	**Vieux-Bourg** Centre de distribution du Vieux-Bourg 30 rue Hugues-Pommier 418-666-2336	**Lairet** Service d'entraide Rocamadour 2301 1ère avenue 418-524-5228	**St-Charles Garnier et St-Michel, Sillery** Loisirs St-Sacrement 1360 bl. de l'Entente 418-681-7800 Poste 229	Société St-Vincent de Paul de St Benoît-Abbé Égllise St-Mathieu 3420 rue de Rochambeau 418-653-6362
(pour 30 ans et plus) Patro Charlesbourg 7700 3e avenue est 418-626-0161	**Vanier** La Ruche Vanier 51 Avenue Plance 418-683-3941	**Beauport EST** Le Pivot 35 rue Vachon 418-666-2371	**St-François-d'Assise** Comptoir alimentaire St-François-d'Assise 16 rue Royal-Roussillon 418-529-2825 Poste 104	**St-Thomas d'Aquin, St-Jean-Baptiste-De La Salle et Notre-Dame-de-Foy** Comptoir alimentaire Notre-Dame-de-Foy 771 rue Jacques-Berthiaume 418-681-9740	**Dépanage d'urgence** La Courtepointe 3180 avenue d'Amours 418-657-3836
Lac St-Charles Entraide Cabrini 1506 Avenue du Lac Saint-Charles 418-948-5359	**Vanier** La Bouchée généreuse 530 Bd Wilfrid-Hamel 418-648-8588	**Beauport OUEST** Entraide Agapè 3148 Chemin Royal 418-661-7485 Poste 2000	**Maizerets** Société St-Vincent-de-Paul de St-Pascal de Maizerets 1885 de la Canardière 581-300-4315	**St-Mathieu et St-Denys** Comptoir alimentaire St-Mathieu/St-Denys 3155 Chemin Quatre-Bourgeois 418-650-2252	**St-Mathieu et St-Denys** La Baratte 2120 rue Boivin 418-527-1173
	Saint-Roch St-Vincent-de-Paul Notre-Dame-de-L'assomption/Jacques-Cartier 153 rue St-François Est 418-476-3929				

Source: https://www.google.com/maps/d/viewer?mid=1B4gb2snKzg-FTxXTb9OvHvfKz3niy7YR&ll=46.82238276232231%2C-71.26385775&z=14

Engagés dans des projets d'ici

Centre social de la Croix Blanche

Ce partenariat est possible grâce au Fonds d'aide au développement du milieu. Un engagement concret pour le mieux-être des adultes vivant avec une problématique de santé mentale.

Desjardins
Caisse du Plateau Montcalm

Le voyage d'AMÉLIE dans

L'Ouest canadien

Rivière Horsekicking
Descente des rapides

Salut les membres !

Ça fait un petit moment qu'on ne s'est pas vus, mais ce n'est pas pour rien. Depuis l'hiver dernier, je préparais un grand voyage dans l'Ouest canadien ! J'ai donc pris un peu plus d'un mois pour explorer le pays d'un océan à l'autre.

J'ai commencé mon voyage en Ontario où je suis allée visiter le Parlement à Ottawa. C'était d'une beauté à couper le souffle !

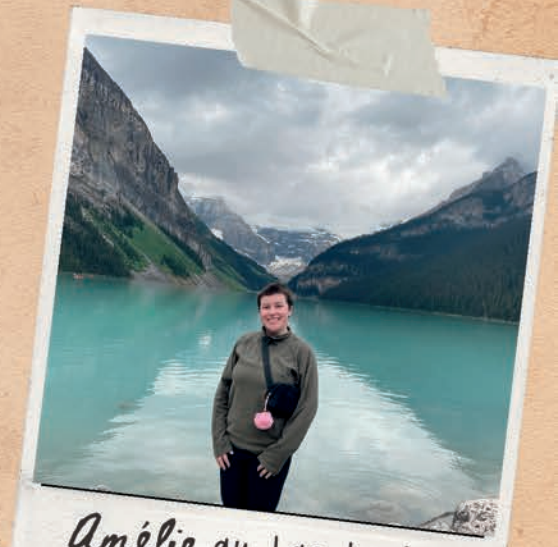
Ensuite, je dois admettre que ma province préférée est l'Alberta. C'est tellement plein de diversité: j'y ai vu les prairies, des canyons, un site de fouille préhistorique et les Rocheuses.

Durant mes quelques jours là-bas, j'ai vu le fameux Lac Louise, fait une randonnée de 8 heures et de la descente de rapides dans l'eau des glaciers. Et oui, j'ai eu très froid, mais ça a été mon coup de cœur du voyage!

Bref, c'était une expérience incroyable et j'ai hâte de revenir à l'organisme pour pouvoir tout vous raconter !

Amélie :)

Le Parlement
d'Ottawa



Amélie au Lac Louise
devant les Rocheuses!

Montagne Opal
à Jasper, Alberta

ATELIER SPÉCIAL **DÉCOUVERTE DE L'IDENTITÉ SEXUELLE**

avec Nico et Léa!

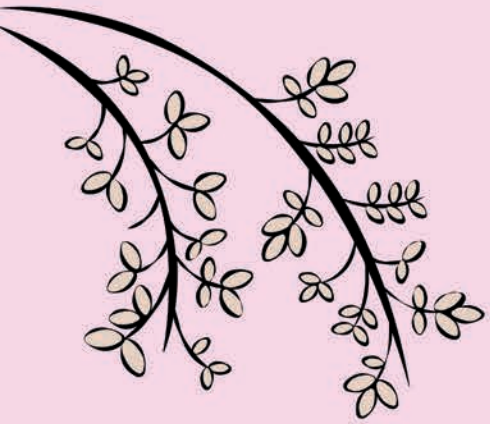
Ne manquez pas cet atelier UNIQUE!

Qu'est-ce que l'identité sexuelle? Nous en avons tous une, mais elle est différente pour chaque personne, particulièrement pour les personnes transgenres. Venez discuter du sujet avec Nico, qui répondra à vos questions!

Voici une activité éducative et interactive, où respect et écoute seront mis en valeur, dans le but de démystifier la question du genre. Apportez votre curiosité et votre ouverture d'esprit !

- Vendredi **15 août**
- Rendez-vous **Croix Blanche**
- Ouverture des portes **13h30**
- Heure de l'activité **14h00 à 16h00**
- Nb. de places **10**
- Tirage **8 août**
- Coût **Gratuit**

Pour plus d'informations, voir la page 28



Nouvel atelier de

MAQUILLAGE

- Mercredis **6 et 27 août**
- Rendez-vous **Croix Blanche**
- Ouverture des portes **13h30**
- Heure de l'activité **14h00 à 16h00**
- Nb. de places **10**
- Tirages **30 juillet et 20 août**
- Coût **6 août:** gratuit **27 août:** 2$

Tu veux t'initier au maquillage? Cet atelier est parfait pour toi! Lors de sept séances, nous aborderont des thèmes différents où tu apprendras différentes techniques. Prépare-toi à manier le pinceau comme un maestro et à sortir avec un teint radieux et le sourire aux lèvres!

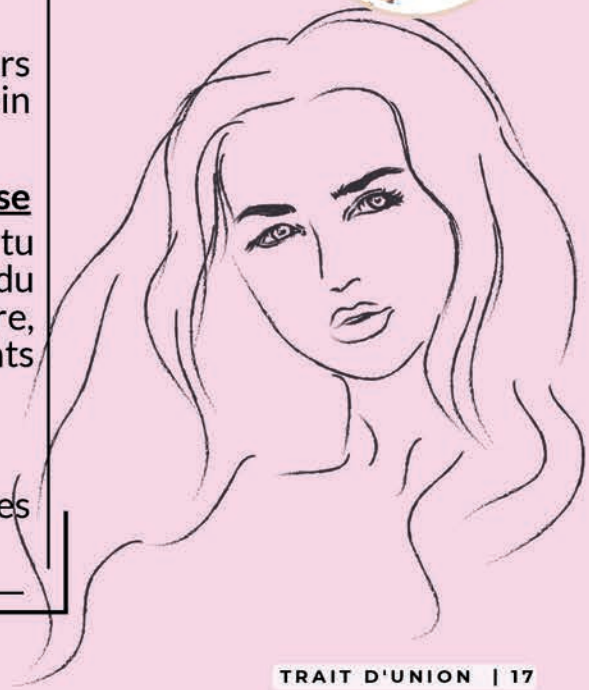
On se voit pour des ateliers qui vont t'en mettre plein les yeux (et les joues) !

Atelier #1 (6 août): La base

Lors de cet atelier, tu connaîtras la base du maquillage: le vocabulaire, les outils, les différents types, etc.

Atelier #2 (27 août)
La peau et le teint

Tu connaîtras les produits adaptés à ta peau et des techniques pour obtenir un teint rayonnant .



Pour plus d'informations, voir la page 26

LE RETOUR DU...

CHALET ESTIVAL

DU 26 AU 28 AOÛT 2025

25$

Rencontre
Croix Blanche

Rendez-vous
13h30
26 août

Départ
14h00

Retour
13h00
28 août

Nb. de places
8

Tirage
12 août

La Croix Blanche t'invite à passer un séjour ressourçant au Domaine du Lac Noir, dans un magnifique chalet sur le bord de l'eau à Tourville, dans Chaudière-Appalaches.

Feux de foyer, jeux de société, cuisine, promenade, kayak et observation d'oiseaux feront partie des activités proposées durant le séjour.

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

Critères d'admission:

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

À savoir:

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

IMPORTANT:

La rencontre préparatoire du 19 août est obligatoire pour les personnes pigées afin de pouvoir venir à la sortie.

Pour plus d'informations, voir la page 28

CALENDRIER AOÛT

SEMAINE DU 27 JUILLET AU 2 AOÛT 2025

Dimanche 27

PAS D'ACTIVITÉ

Lundi 28

Après-midi

14h00 à 16h00
Arts avec Bibiane
(page 30)

15h30 à 17h30
Chilling café
Jean-Antoine
(page 24)

Soir

18h30 à 20h15
Balle molle
(page 29)

Mardi 29

Après-midi

13h30 à 16h00
Activités libres et artisanat
(page 24)

Mercredi 30

Après-midi

14h00 à 16h00
Jardinage
(page 27)

Fin d'après-midi et soir

15h30 à 19h00
Bazar estival & hot-dogs
(page 34)

Jeudi 31

Après-midi

14h00 à 16h00
Pétanqueries
(page 29)

Soir

18h30 à 20h45
Kiosque Edwin-Bélanger: Génération Crooner
Jean-Antoine
(page 31)

Vendredi 1

Soir

13h30 à 16h00
Activités libres
(page 24)

Samedi 2

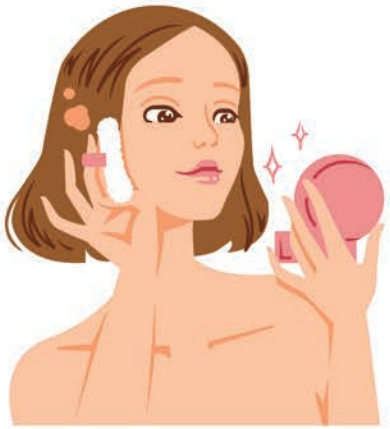
Après-midi

14h00 à 16h00
Présentation AMI-télé
(page 27)

AVEC INSCRIPTION

CALENDRIER AOÛT

SEMAINE DU 3 AU 9 AOÛT 2025



Dimanche 3

PAS D'ACTIVITÉ

Lundi 4

Après-midi

14h00 à 16h00
Arts avec Bibiane
(page 30)

Soir

18h30 à 20h15
Balle molle
(page 29)

Mardi 5

Après-midi

13h30 à 16h00
Activités libres et artisanat
(page 24)

Mercredi 6

Après-midi

14h00 à 16h00
Visite des Urbainculteurs
(page 25)

14h00 à 16h00
Atelier de maquillage: *La base*
(page 26)

Soir

16h30 à 19h30
À vos fourneaux !
(page 25)

Jeudi 7

Après-midi

14h00 à 16h00
Pétanqueries
(page 29)

Soir

18h30 à 20h45
Kiosque Edwin-Bélanger: Coco Country Band
Jean-Antoine
(page 31)

Vendredi 8

Après-midi

13h30 à 16h00
Activités libres *Spécial Karaoké*
(page 24)

Samedi 9

Après-midi

14h00 à 16h00
Fêtes de la Nouvelle-France
Léa
(page 31)

AVEC INSCRIPTION

CALENDRIER AOÛT

SEMAINE DU 10 AU 16 AOÛT 2025

Dimanche 10

PAS D'ACTIVITÉ

Lundi 11

Après-midi

14h00 à 16h00
Arts avec Bibiane
(page 30)

14h00 à 17h00
Billard au Tapis Vert
Jean-Antoine
(page 32)

Soir

18h30 à 20h15
Balle molle
(page 29)

Mardi 12

Après-midi

13h30 à 16h00
Activités libres et artisanat
(page 24)

Mercredi 13

Après-midi

14h00 à 16h00
Jardinage
(page 27)

14h00 à 16h00
Mini-Golf extérieur
Jean-Antoine
(page 32)

Jeudi 14

Après-midi

14h00 à 16h00
Pétanqueries
(page 29)

Soir

18h30 à 20h45
Kiosque Edwin-Bélanger: Mike Deway
Jean-Antoine
(page 31)

Vendredi 15

Après-midi

13h30 à 16h00
Activités libres
(page 24)

14h00 à 16h00
Découverte de l'identité sexuelle
(page 28)

Samedi 16

Après-midi

14h00 à 16h00
Présentation AMI-télé
(page 27)

LGBTQIA+

AVEC INSCRIPTION

CALENDRIER AOÛT

SEMAINE DU 17 AU 23 AOUT 2025

Dimanche 17

PAS D'ACTIVITÉ

Lundi 18

14h00 à 16h00
Zoothérapie
(page 26)

Soir

18h30 à 20h15
Balle molle
(page 29)

Mardi 19

Après-midi

13h30 à 16h00
Activités libres et artisanat
(page 24)

Soir

18h00 à 19h00
Rencontre préparatoire chalet
(page 28)

Mercredi 20

Après-midi

14h00 à 15h30
Sortie au Musée de la Civilisation:
Le Titanic
Laura
(page 33)

14h00 à 16h00
Jardinage
(page 27)

Soir

16h30 à 19h30
À vos fourneaux !
(page 25)

Jeudi 21

Dîner et après-midi

14h00 à 16h00
Pétanqueries et hot-dogs
(page 29)

Vendredi 22

Après-midi

13h30 à 16h00
Activités libres
(page 24)

Samedi 23

Après-midi

14h00 à 16h00
On Voyage!
La Côte Nord
(page 30)

AVEC INSCRIPTION

CALENDRIER AOÛT

SEMAINE DU 24 AU 30 AOÛT 2025

Dimanche 24

PAS D'ACTIVITÉ

Lundi 25

Après-midi

14h00 à 16h00
Arts avec Bibiane
(page 30)

Soir

18h30 à 20h15
Balle molle
(page 29)

Mardi 26

Après-midi

13h30 à 16h00
Activités libres et artisanat
(page 24)

Mercredi 27

Après-midi

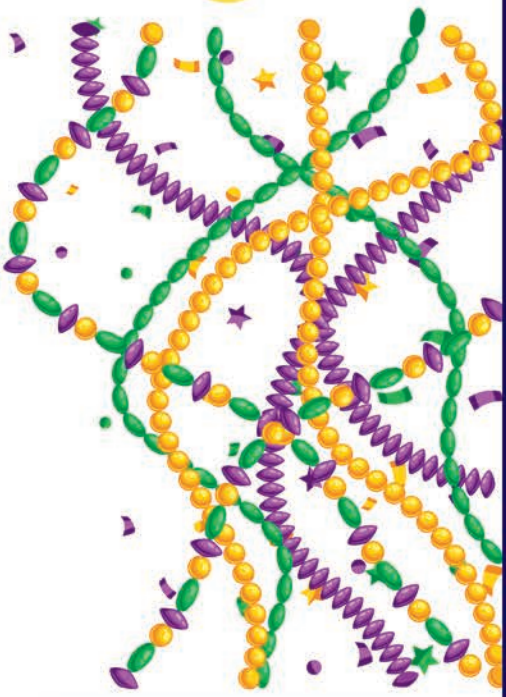
14h00 à 16h00
Jardinage
(page 27)

14h00 à 16h00
Atelier de maquillage:
La peau et le teint
(page 26)

Jeudi 28

Après-midi

14h00 à 16h00
Pétanqueries et hot-dogs
(page 29)



Vendredi 29

Soir

13h30 à 16h00
Activités libres
(page 24)

Samedi 30

Soir

19h00 à 21h30
Party du mois
Bal masqué
(page 34)

AVEC INSCRIPTION

Activités libres et artisanat

Mardis:
29 juillet, 5, 12, 19 et 26 août

Vendredis:
1, 8, 15, 22 et 29 août

Rendez-vous
Croix Blanche

Ouverture des portes
13h30

Heure de l'activité
13h30 à 16h00

Nb. de places
Illimité

Coût
Gratuit

Venez profiter d'un bon moment lors des activités libres. Chacun se présente quand il le veut pour s'adonner à l'activité de son choix : que ce soit pour jouer à un jeu de société, bricoler ou discuter autour d'une bonne tasse de café, tout le monde y trouve son compte!

Du matériel d'art est également laissé à votre disposition pour vos élans créatifs.

Spécial pendant l'été
Retrouvez nos employés d'été les vendredis après-midi pour des quiz sur toutes sortes de sujets!

Spécial Karaoke

Le vendredi 8 août, viens chanter seul ou en groupe avec nous, lors des activités libres!

Chilling café

Lundi
28 juillet

Rendez-vous
Parc Dollard-des-Ormeaux

Heure du rendez-vous
15h00

Heure de l'activité
15h30 à 17h30

Nb. de places
Illimité

Coût
Gratuit

Chilling Café est une activité en plein air où l'on ne se casse pas trop la tête. Apportez votre lunch, chaises de camping ou couvertures. On fournit le café et une collation!

Nous allons relaxer et échanger ensemble. Rien n'empêche, une fois installés, de sortir un frisbee, un ballon ou des quilles finlandaises! Venez « chiller » et profiter d'un bon moment!

Vous êtes tous les bienvenus à rester à la balle molle pour jouer ou pour encourager!

En cas de pluie:

Nous nous retrouverons à l'organisme pour l'activité *Film et pantoufles*!

À vos fourneaux!

Mercredis
6 et 20 août

Rendez-vous
Croix Blanche

Ouverture des portes
16h00

Heure de l'activité
16h30 à 19h30

Nb. de places
8

Tirages
31 juillet et 14 août

4$ Coût

Vous aimez la bouffe et vous aimez cuisiner ou improviser des recettes chez vous? Participez à l'activité À vos fourneaux! en compagnie de Jean-Antoine !

Venez cuisiner de délicieuses recettes dans une formule décontractée qui rappelle les soupers entre amis.

Cette activité requiert un minimum d'autonomie en cuisine ainsi que de la patience. Nous nous lançons dans des recettes plus élaborées qui demandent du temps et de l'amour...

Petite astuce:

Il est conseillé d'apporter vos plats pour en ramener à la maison!

Visite des Urbainculteurs

Mercredi
6 août

Rendez-vous
Croix Blanche

Ouverture des portes
13h30

Heure de l'activité
14h00 à 16h00

Nb. de places
Illimité

Coût
Gratuit

Venez admirer le beau jardin communautaire de la Croix Blanche! Récemment revampé, il égaie le boulevard René-Lévesque de la cour de l'École Oraliste.

Nous recevrons la visite des Urbainculteurs, l'organisme à qui nous devons l'installation du nouveau jardin. Les Urbainculteurs travaillent à promouvoir l'agriculture urbaine accessible et adaptée. Ils présenteront leur organisme et des principes de jardinage entourant l'entretien de notre beau jardin communautaire. Nous terminerons avec une période de questions.

En cas de pluie:

L'activité se fera à l'intérieur de l'organisme.

Atelier de maquillage

Mercredis
6 et 27 août

Rendez-vous
Croix Blanche

Ouverture des portes
13h30

Heure de l'activité
14h00 à 16h00

Nb. de places
10

Tirages
30 juillet et 20 août

Coût
6 août: Gratuit
27 août: 2$

Tu veux t'initier au maquillage? Cet atelier est parfait pour toi! Lors de sept séances, nous aborderont des thèmes différents où tu apprendras différentes techniques. Prépare-toi à manier le pinceau comme un maestro et à sortir avec un teint radieux et le sourire aux lèvres!

On se voit pour des ateliers qui vont t'en mettre plein les yeux (et les joues) !

Atelier #1 (6 août): La base

Lors de cet atelier, tu connaîtras la base du maquillage: le vocabulaire, les outils, les différents types, etc.

Atelier #2 (27 août)
La peau et le teint

Tu connaîtras les produits adaptés à ta peau et des techniques pour obtenir un teint rayonnant .

IMPORTANT: Tu dois apporter ta trousse de maquillage pour l'atelier du 27 août (atelier #2).

Zoothérapie canine

Lundi
18 août

Rendez-vous
Croix Blanche

Ouverture des portes
13h30

Heure de l'activité
14h00 à 16h00

Nb. de places
12

Tirage
11 août

Coût
Gratuit

Venez profiter des effets thérapeutiques que confère l'amour inconditionnel d'un ami à quatre pattes! Grâce au programme bénévole d'Ambulance St-Jean, nous avons la chance de recevoir la visite d'équipes de bénévoles et de leurs adorables chiens.

Cette fois-ci, si la météo nous le permet, nous profiterons du beau temps et recevrons nos invités poilus dans la cour de l'organisme.

La visite est d'une durée d'une heure. Ensuite, nous prendrons la dernière heure pour discuter tous ensemble.

En cas de pluie:

L'activité se déroulera à l'intérieur.

Jardinage

Mercredis
27 juillet, 6, 13 et 20 août

Rendez-vous
Croix Blanche

Ouverture des portes
13h30

Heure de l'activité
14h00 à 16h00

Nb. de places
Illimité

Coût
Gratuit

Au mois d'août, c'est le moment de récolter! Nous goûtons enfin aux fruits de notre beau labeur!

Venez travailler sur notre jardin communautaire revampé par les Urbainculteurs. Du nouveau: une arche décorative, plus de plants et des arbres fruitiers.

Pour les nouveaux qui s'ajoutent, sachez que nous travaillons généralement debout ou assis, grâce aux bacs surélevés.

Chacun(E) travaille à son rythme, mais on doit pouvoir se déplacer d'un jardin à l'autre (site de l'école Oraliste et la cour de l'organisme).

En cas de pluie légère

Apportez votre imperméable.

En cas de grosse pluie

Projet d'herbier ou documentaire à l'organisme.

Présentation AMI-Télé

Samedis
2 et 16 août

Rendez-vous
Croix Blanche

Ouverture des portes
13h30

Heure de l'activité
14h00 à 16h00

Nb. de places
Illimité

Coût
Gratuit

Venez assister à une projection de deux capsules vidéo abordant des thématiques reliées à la réalité des personnes vivant avec une problématique de santé mentale.

2 août: Les thèmes abordés seront la schizophrénie ainsi que le trouble obsessionnel compulsif

16 août: Nous aborderons le thème de l'anxiété avec des outils pour mieux la gérer.

Nous prendrons ensuite un moment pour discuter tous ensemble de vos impressions sur les thématiques abordées.

Pourquoi venir?

En apprendre plus sur le vécu de personnes vivant des situations semblables à la nôtre nous aide à nous comprendre et à nous sentir moins seul.es.

Découverte de l'identité sexuelle

Vendredi
15 août

Rendez-vous
Croix Blanche

Ouverture des portes
13h30

Heure de l'activité
14h00 à 16h00

Nb. de places
10

Tirage
8 août

Coût
Gratuit

Qu'est-ce que l'identité sexuelle? Nous en avons tous une, mais elle est différente pour chaque personne, particulièrement pour les personnes dites *trans* ou *transgenres*.

Dans l'ambiance chaleureuse de la Croix Blanche, venez discuter avec Nico de la richesse de l'identité de la *transidentité* et les réalités vécues par ces personnes!

Voici une activité éducative et interactive, où respect et écoute seront mis en valeur, dans le but de démystifier la question du genre. Apportez votre curiosité et votre ouverture d'esprit !

Piste de réflexion:

Te sens-tu plus *femme* ou *homme*? Ou ni l'un ni l'autre? Te sens-tu en accord avec le sexe qui t'a été donné et les attentes qui viennent avec?

Rencontre préparatoire du chalet

Mardi
19 août

Rendez-vous
Croix Blanche

Ouverture des portes
17h30

Heure de l'activité
18h00 à 19h00

Nb. de places
8

Tirage
12 août

Coût
25.00$

La rencontre préparatoire est obligatoire pour ceux et celles qui ont été pigés pour la sortie en chalet estival. Nous planifierons ensemble notre séjour et attribuerons les rôles à chacun.

De plus, nous réviserons ensemble le code de vie en sortie de la Croix Blanche et signerons la décharge de responsabilité.

Ce sera le moment de poser toutes tes questions et de rassembler toutes les informations importantes pour te préparer à ton séjour!

IMPORTANT:

Participer à cette rencontre est très important si tu souhaites avoir ta place pour le séjour au chalet.

Balle molle

Lundis
28 juillet, 4, 11, 18 et 25 août

Rendez-vous
907 Rue Raoul-Jobin

Heure de rendez-vous
18h00

Heure de l'activité
18h30 à 20h15

Nb. de places
Illimité

Coût
Gratuit

Le lundi soir, venez nous rejoindre au parc Dollard-des-Ormeaux pour jouer à la balle molle ou encourager nos équipes maison en compagnie de la gang des sports! Cette année, animé par notre cher Jean-Antoine, sportif dans l'âme! Que du plaisir en perspective!

Apportez des vêtements confortables, des espadrilles et une bouteille d'eau. On vous recommande de mettre de la crème solaire. Le parc est accessible via le parcours 802.

La partie de balle molle est suivie d'un *social* jusqu'à 21h00. C'est-à-dire un moment de jasette ensemble en décompressant après l'effort.

En cas de pluie:
L'activité sera annulée.

Les Pétanqueries

Lundis
31 juillet, 7, 14, 21 et 28 août

Rendez-vous
Croix Blanche

Heure de rendez-vous
13h30

Heure de l'activité
14h00 à 16h00

Nb. de places
Illimité

Coût
Gratuit

Venez nous joindre à une ambiance du tonnerre sur le grand terrain de Pétanque de l'organisme! Les habitués savent à quel point on rit et on a « du fun » ensemble!

Apporte tes boules de pétanques si tu en as pour pouvoir mieux les identifier lors du jeu.

Rendez-vous à tous les jeudis de juillet pour de belles parties de plaisir!

Spécial les 21 et 28 août: À la pause, des hot-dogs vous seront offerts. Venez vous amuser ET vous régaler. En cas de pluie, les hot-dogs ne pourront êtres servis.

En cas de pluie:
Nous jouerons à la pétanque intérieure ou d'autres jeux (ex: jeu de poches).

Arts avec Bibiane

Lundis
28 juillet, 4, 11 et 25 août

Rendez-vous
Croix Blanche

Ouverture des portes
13h30

Heure de l'activité
14h00 à 16h00

Nb. de places
Illimité

Coût
Gratuit

Bienvenue dans votre atelier d'art d'été! Un atelier d'arts de toutes sortes!

Au programme: de la couleur, des collages et du dessin.

Nous profiterons de cette belle saison pour s'en inspirer: du soleil, des fleurs, la mer, la pluie, les poissons (et ton imagination!). Bref, on crée et on s'amuse.

On pourra également se baser sur de grands ou de petits peintre pour créer nos propres images. Tout cela sans stress, puisque c'est l'été!

IMPORTANT:

Notez qu'il n'y aura pas *d'Arts avec Bibiane* le **lundi 18 août**, puisqu'aura lieu l'atelier de zoothérapie.

On Voyage! - La Côte Nord

Samedi
23 août

Rendez-vous
Croix Blanche

Ouverture des portes
13h30

Heure de l'activité
14h00 à 16h00

Nb. de places
12

Tirage
15 août

Coût
Gratuit

Les longs roadtrips et le camping ne te sont pas accessibles, mais ton esprit curieux te demande d'en découvrir quand même plus sur différentes régions du Québec? Pas de problème!

On se retrouve une fois de plus le 23 août prochain pour un voyage virtuel sur la Côte Nord, une magnifique région du Québec trop peu connue de tous et toutes!

Venez en grand nombre pour cette belle aventure sur les terres de chez nous!

Savais-tu que?

L'atelier On Voyage! n'est pas seulement une présentation, mais aussi une aventure des sens sur les endroits visités : musique, vidéos et mets goûteux!

Spectacles au Kiosque Edwin-Bélanger

Jeudis
31 juillet, 7 et 14 août

Rendez-vous
Café Maison Smith 15 Av. George VI

Heure de rendez-vous
18h00

Heure de l'activité
18h30 à 20h45

Nb. de places
Illimité

Coût
Gratuit

Venez profiter d'une belle soirée d'été avec un spectacle en plein air sur les Plaines d'Abraham!

31 juillet: Génération Crooner
Réputé pour ses interprétations inégalées, Steeve Matthews donne un spectacle fantastique plein de charisme et d'authenticité.

7 août: Coco Country Band
Coco Country Band est un groupe dynamique, jeune et passionné, fait découvrir l'univers de la musique country!

14 août: Mike DeWay (blues)
Connu pour son magnétisme et sa voix chaude, Mike DeWay présente à la fois des classiques et ses nouvelles chansons de blues.

En cas de pluie:
L'activité sera annulée.

Fêtes de la Nouvelle-France

Samedi
9 août

Rendez-vous
1-3 rue des Jardins, G1R 3V6

Ouverture des portes
13h30

Heure de l'activité
14h00 à 16h00

Nb. de places
Illimité

Coût
Gratuit

Grâce à son ambiance historique et festive, ses animations et ses activités pour tous, les Fêtes de la Nouvelle-France célèbrent de façon ludique une période historique importante.

Apportez votre porte-feuille, puisqu'il y aura un marché public ainsi que des activités gratuites.

Vous devez être capable de marcher sur une longue période de temps.

Pensez à vous habiller selon la température. Venez rejoindre Léa à la Place de l'hôtel de ville au coin de la rue Buade et des Jardins.

En cas de pluie:
Nous tiendrons l'activité *Film et pantoufles* à l'organisme.

Billard au Tapis Vert

Lundi
11 août

Rendez-vous
2323 boul. du Versant-Nord

Heure de rendez-vous
13h30

Heure de l'activité
14h00 à 17h00

Nb. de places
10

Tirage
5 août

3$ Coût

Venez passer un bel après-midi au Tapis-Vert de Ste-Foy : une des plus belles salles de billard à Québec!

Tables de babyfoot et jeux de darts seront également au menu!

Que vous soyez virtuose, amateur ou débutant, le but est de jouer pour le plaisir en bonne comganie!

Il important de noter qu'aucune consommation d'alcool ne sera permise dans le cadre d'une activité avec la Croix Blanche.

Pour s'y rendre:

La meilleure façon de s'y rendre en autobus est de prendre le parcours 18 à partir de la Place D'Youville.

Mini-Golf extérieur

Mercredi
13 août

Rendez-vous
156 rue Seigneuriale

Heure de rendez-vous
13h30

Heure de l'activité
14h00 à 16h00

Nb. de places
15

Tirage
7 août

5$ Coût

Venez avec vous amuser avec nous au Mini-putt Beauport! C'est l'occasion parfaite pour profiter d'un moment de plaisir partagé au soleil!

Situé tout près de l'Autoroute de la Capitale (sortie 156, rue Seigneuriale), le Mini-putt Beauport est l'endroit par excellence pour passer du bon temps en famille ou entre amis. Que vous soyez débutant, intermédiaire ou avancé, venez vous amuser à relever les défis du parcours 18 trous de compétition agrémenté de verdure, de plantes et d'obstacles.

En cas de pluie:

Nous irons au Grand Mini-Golf (intérieur) situé au 770 Rue Saint-Joseph E, Québec, QC G1K 3C3.

Musée de la civilisation : le Titanic

Mercredi
20 août

Rendez-vous
85 rue Dalhousie

Heure de rendez-vous
13h30

Heure de l'activité
14h00 à 15h30

Nb. de places
12

Tirage
13 août

Coût
Gratuit

Découvrez l'exposition *Ttitanic : Récits et destin* au Musée de la civilisation!

Près de 200 objets authentiques et documents d'archives, accompagnés d'une trame narrative par audioguide vous permettront de montrer les différentes réalités de celles et ceux qui ont voyagé à bord de ce paquebot dit insubmersible. Leurs récits, leurs destins… et l'âme du Titanic prendra vie sous nos yeux.

On se rejoint au musée à partir de 13h30 et la visite commencera à 14h!

Savais-tu que?

Le naufrage du Titanic a compté 1500 décès pour 700 personnes rescapées. La majorité de l'équipage est resté sur le navire pour produire de la lumière et ainsi aider les survivants.

Bazar estival et hot-dogs

Samedi
30 juillet

Rendez-vous
Croix Blanche

Heures de rendez-vous
15h00

Heure de l'activité
15h30 à 19h00

Nb. de places
Illimité

Coût
Gratuit

Voici une opportunité de magasinage à petits prix !

Venez dénicher des articles de toutes sortes, tels que des vêtements, de l'électroménager, de la décoration, des livres et bien plus encore!

Comme l'an dernier, il aura lieu à l'intérieur afin que la pluie ne nous empêche pas de donner cet événement qui est une vraie tradition du Centre social de la Croix Blanche!

Savais-tu que?

L'organisme vend les objets entre 10 sous et 4$ afin que tout le monde, même les plus petits budgets, puissent se permettre de se gâter un petit peu.

Party du mois: Bal masqué!

Samedi
30 août

Rendez-vous
Lucien-Borne

Ouverture des portes
18h30

Heure de l'activité
19h00 à 21h30

Nb. de places
Illimité

Coût

Préparez-vous à une soirée empreinte de mystère et d'élégance !

Ce mois-ci, notre événement thématique vous invite à revêtir vos plus beaux masques vénitiens pour une expérience inoubliable sur le thème du bal masqué ou de la mascarade!

Ambiance, jeux, collations gourmandes, photobooth (kiosque à photos) et animation musicale vous attendent !

Pour s'y rendre:

Le parcours 807 donne directement devant le Centre, tandis que le 800 et 801 te dépose un peu plus haut sur Grande-Allée.

Facile

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

Moyen

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

Difficile

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

Expert

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

Infernal

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

Sudoku.com 07/22/2025

Download the original **Sudoku.com** mobile application and play thousands of Sudoku puzzles anytime, anywhere!

Google Play

App Store

Source: https://sudoku.com/fr/sudoku-printable

Mots mêlés sur le thème de la plage et de l'été

Complète la grille.

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

Plage
Pelle
Phare
Poisson
Glace

Seau
Chocolat
Bouée
Soleil
Sandales

Noix de coco
Ballon
Boisson
Coquillage
Sable

Source: https://hugolescargot.journaldesfemmes.fr/

VOS RESSOURCES

Centre social de la Croix Blanche

Heures d'ouverture (bureau) :
9h00 à 12h00 · 13h30 à 17h00 du lundi au vendredi
(sauf le mardi matin)
Heures d'ouverture (accueil téléphonique) :
13h00 à 16h00 du lundi au vendredi
(418) 683-3677

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

NOTRE MISSION

Notre mission est de briser l'isolement social des adultes ayant une problématique de santé mentale.

Comment ? En offrant des activités accessibles de groupe comme moteur de développement personnel, social et citoyen. Nos actions reposent sur les valeurs d'écoute, d'ouverture, d'entraide, d'équité et de respect dans un environnement favorisant la mixité sociale.

Pour devenir membre, il est nécessaire de prendre rendez-vous, auprès de l'adjointe administrative, pour une rencontre d'accueil !

Nous avons bien hâte de vous rencontrer et de vous faire découvrir nos activités !

Centre Social de la CROIX BLANCHE

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