

TRAIT D'UNION

MARS 2024



SOMMAIRE

ARTICLES

- 01 NOUVELLES BRÈVES
- 02 COMMUNICATIONS
- 04 CABANE À SUCRE
- 05 SORTIE AU MUSÉE DES BEAUX-ARTS
- 07 SPECTACLE DES AMATEURS
- 08 BILLETS DE SPECTACLE
- 11 NOS NOUVELLES STAGIAIRES

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

- 14 SEMAINE DU 25 FÉVRIER AU 2 MARS
- 15 SEMAINE DU 3 AU 9 MARS
- 16 SEMAINE DU 10 AU 16 MARS
- 17 SEMAINE DU 17 AU 23 MARS
- 18 SEMAINE DU 24 AU 30 MARS



DÉTAILS DES ACTIVITÉS

- 19 SOCIALES
- 21 MIEUX-ÊTRE
- 22 ENRICHISSEMENT
- 23 ART ET ARTISANAT
- 24 SPECTACLE DES AMATEURS
- 25 DANSES

DIVERTISSEMENT

- 26 DESSINS DES MEMBRES
- 30 COLORIAGE
- 32 JEU



CABANE À SUCRE

Venez vous sucrer le bec à l'Érablière du Cap! /p.04



DÎNER EN FAMILLE

Faites entendre vos idées d'activités du printemps /p.06



LE RETOUR DES ATELIERS TECHNO!

Trois nouvelles personnes à l'animation /p.10

NOUVELLES BRÈVES

1 HEURES D'OUVERTURE DU CENTRE - LUNDI AU VENDREDI

Ouverture des portes:

9:00 à 12:00 (fermé le jeudi matin)
13:30 à 17:00

Ouverture de la ligne téléphonique:

13:00 à 16:00 (lundi au vendredi)



2 LES ACTIVITÉS SUR INSCRIPTION

Nous tenons à vous rappeler que, lorsque vous vous inscrivez à une activité « sur inscription », votre place n'est pas garantie. Quand il y a un plus grand nombre de gens qui s'inscrivent que la limite de participants, nous procédons à un tirage pour choisir qui pourra participer à l'activité. Seules les personnes choisies sont contactées. Ce n'est que lorsqu'on vous appelle pour confirmer votre présence que vous savez que vous pouvez vous rendre à l'activité.

3 COORDONNÉES DE L'ORGANISME

960, avenue Dessane
Québec, G1S 3J9

Tel: (418) 683-3677

www.croixblanche.ca

accueil@croixblanche.ca

4 MOISSON QUÉBEC

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

Fonctionnement :

Il est important de s'inscrire pour chaque mardi, en appelant le Centre des loisirs Saint-Sacrement : mentionnez que vous êtes membre de la Croix Blanche. Une fois inscrit au mardi de votre choix, rendez-vous directement au Centre des loisirs, entre 13h30 et 15h30, pour y récupérer vos denrées.

Informations sur le Centre des loisirs Saint-Sacrement

Numéro de téléphone: 418-681-7800

Adresse : 1360 Boulevard de l'Entente

Accessible en autobus avec les trajets: 807, 79 (800, 801 avec 10 min de marche)



Centre Social
de la
CROIX BLANCHE

Nouveaux symboles

Vous avez peut-être déjà aperçu le symbole de la main avec un cœur au centre dans le Trait d'union du mois d'août. Ce symbole sera inséré aux côtés des ateliers ou des événements pour lesquels nous aimerions avoir de l'aide. Vous êtes intéressés? Dites-le à l'animateur responsable.



Une forme qui rappelle un panneau d'arrêt et un crayon: qu'est ce que cela peut bien vouloir dire? Facile à retenir! 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.



Ce logo est très évocateur. Nous avons tous déjà vu le petit bonhomme en chaise roulante à quelque part, identifiant un espace de stationnement, une porte ou quelque chose comme cela. Au CSCB, notre petit bonhomme est heureux d'avoir accès à des activités adaptées aux personnes vivant avec une problématique de mobilité.



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.



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





Notre provision collective

Moisson Québec est l'unique banque alimentaire de la grande région de Québec et sa mission est d'agir sur l'insécurité alimentaire pour améliorer la qualité de vie des personnes vivant des conditions socioéconomiques difficiles.

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

Fonctionnement :

Il est important de s'inscrire pour chaque mardi, en appelant le Centre des loisirs Saint-Sacrement : mentionnez que vous êtes membre de la Croix Blanche. Une fois inscrit au mardi de votre choix, rendez-vous directement au Centre des loisirs, entre 13h30 et 15h30, pour y récupérer vos denrées.

Informations sur le Centre des loisirs Saint-Sacrement

Numéro de téléphone: 418-681-7800

Adresse : 1360 Boulevard de l'Entente

Accessible en autobus avec les trajets: 807, 79 (800, 801 avec 10 min de marche)

Pour tout besoin alimentaire de dépannage immédiat, **les membres de la Croix Blanche** ont aussi accès à du dépannage alimentaire à l'organisme. Renseignez-vous auprès de la personne à l'accueil ou à tout autre intervenant.

Cabane à sucre

20 avril 2024

Grand retour de la visite à la cabane à sucre de l'érablière du Cap, le samedi 20 Avril 2024. Au programme : repas de cabane à sucre à volonté, animation musicale, tire d'érable sur la neige, tour de chariot motorisé, visite de la mini-ferme, etc. Tout cela avec beaucoup de fun, des sourires et de la bonne humeur! Les activités seront possibles avant et après le repas. Le dîner est assez tard, on te conseille de prendre une collation ou un bon petit-déjeuner avant de nous rejoindre. **Les frais de 15 \$ d'inscription sont non remboursables et doivent être payés avant le 12 Avril 2024, 17h00. Advenant que le paiement n'aurait pas été fait avant cette date, votre place sera offerte à quelqu'un d'autre.**



Ouverture du CSCB
11h00



Heure de départ
11h30



Heure du repas
13h30



Heure de retour au CSCB
16h00

15.00\$



IMPORTANT

- Sur inscription
- 48 places disponibles
- Fin des inscriptions le 3 avril 16h00
- Pige le 3 avril 16h00
- Aucun transfert de place entre membre
- Aucun rabais accordé pour un déplacement avec un autre moyen de transport.

MNBAQ

Musée national des beaux-arts de Québec

21
mars



Rencontre
MNBAQ



Rendez-vous
13h30



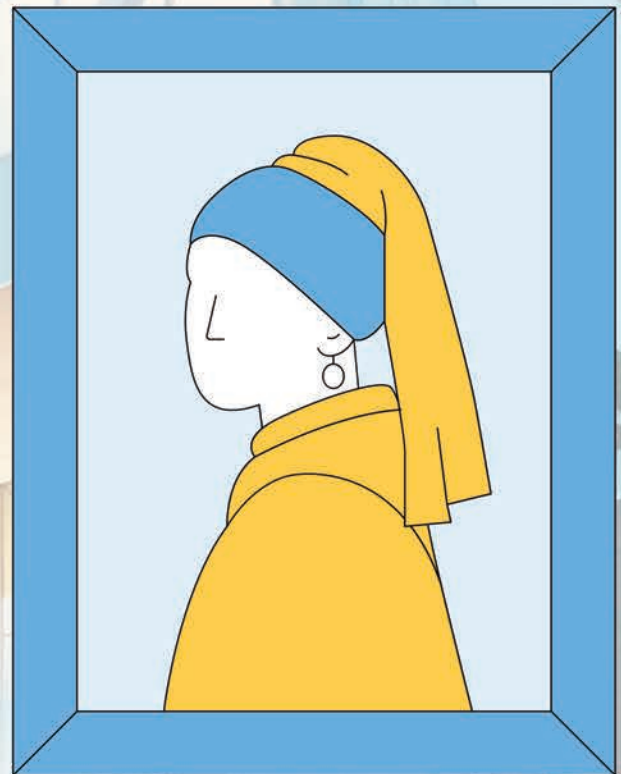
Début
14h00



Fin
16h00

L'exposition **Génération** : La famille Sobey et l'art canadien propose une plongée dans les collections de la famille Sobey, qui figure parmi les collections privées d'art canadien les plus remarquables.

Les 150 œuvres exposées, appartenant à différents membres de la famille Sobey depuis trois générations, permettent de découvrir les figures emblématiques de l'art canadien des 19^e et 20^e siècles : **Emily Carr, le Groupe des Sept, David Milne, William Kurelek, Peter Doig et Mario Doucette, en plus des impressionnistes canadiens.** Les collections comptent également un nombre significatif d'œuvres de **James Wilson Morrice, Paul-Émile Borduas et Jean Paul Lemieux.**



GÉNÉRATIONS LA FAMILLE SOBEY ET L'ART CANADIEN

Source photo: <https://provencherroy.ca/fr/le-pavillon-pierre-lassonde-du-mnbaq-remporte-deux-nouveaux-prix/>

Source: <https://www.mnbaq.org/exposition/generations-1305>

IMPORTANT

- Sur inscription
- 30 places disponibles
- Fin des inscriptions le 13 mars 16h00
- Pige et appels le 13 mars 16h00
- Visite guidée
- Les transports adaptés doivent être demandés pour 16h00 au maximum afin de respecter les heures de l'activité.

7 mars 2024

DÎNER DE FAMILLE

planification des activités printanières



Rencontre
CSCB



Rendez-vous
12h00



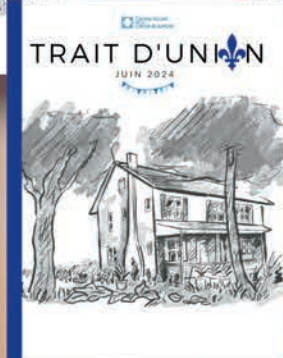
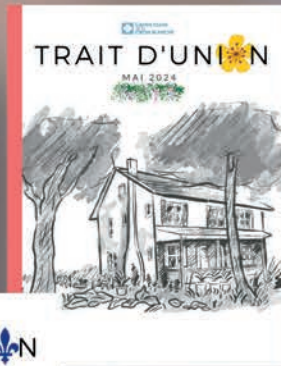
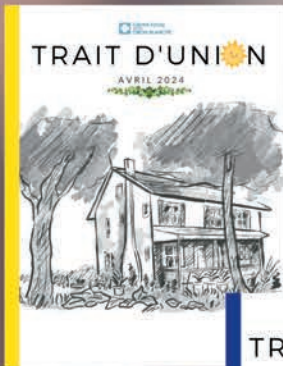
Début
12h30



Fin
15h00

Nous vous invitons à venir partager un repas simple en famille, assis autour de la table, où nous planifierons ensemble les activités pour les trois prochains mois.

Nous désirons avoir vos idées d'activités, vos idées d'ateliers, même vos idées de sorties. Vous n'avez qu'à apporter votre sourire et votre bonne humeur habituelle, on s'occupe du reste!



Centre Social
des
CROIX BLANCHE

MENU DU DÎNER!

-  Potage de légumes
-  Filet de porc à l'érable
-  Pommes de terre grecques
-  Salade du moment
-  Desserts variés

IMPORTANT

- Sur inscription
- 20 places disponibles
- Fin des inscriptions le 1er mars à 15h00
- Pige et appels le 1er mars à 15h00

ÉDITION 2024

Spectacle des amateurs



16 mars 2024

1\$



Rencontre
Centre communautaire
Lucien-Borne
Local 203



Rendez-vous
18h30



Début
19h00



Fin
21h30



Venez en grand nombre encourager les artistes qui participent à l'édition 2024 de la traditionnelle Soirée d'amateurs! Comme toujours, des numéros variés seront présentés par les membres selon leurs divers talents. Ne manquez pas cette chaleureuse soirée qui sera sous le thème de l'amitié.

IMPORTANT

- Ouvert aux membres de l'organisme
- Les artistes peuvent inviter leur famille et leurs amis (coût de 2\$ par invité)
- Un entracte de 15 minutes est prévu et des collations vous seront offertes lors de la pause, accompagnées de café et de thé.

Pratique des amateurs

Dernière ligne droite avant le grand spectacle des amateurs de 2024. Il est encore temps de vous inscrire si vous désirez participer au spectacle.

6 mars 2024

Où: Centre Lucien-Borne
Local: SS210-C
Heure d'arrivée: 13h30
Heure de début: 14h00
Heure de fin: 16h00

Grande générale 13 mars 2024

Où: Centre Lucien-Borne
Local: SS210-C
Heure d'arrivée: 18h00
Heure de début: 18h30
Heure de fin: 21h00

IMPORTANT

- Pour participer au spectacle en tant qu'artiste, vous devez avoir assisté à au moins 1 pratique et à la générale.



ORGUEIL

et préjugés



5 mars 2024



Rencontre
Salle de spectacle
Le Trident



Rendez-vous
19h00



Début
19h30



Fin
21h15

Elizabeth Bennet a quatre sœurs et une mère qui ne songe qu'à les marier pour leur assurer un avenir confortable. Quand le jeune, riche et surtout célibataire Mr Bingley vient s'installer dans le voisinage, Mrs Bennet imagine le destin de ses filles scellé, d'autant plus que celui-ci est accompagné de son ami, Mr Darcy, un jeune aristocrate encore plus fortuné. Alors que le fier Darcy irrite la pétillante Elizabeth, la douce Jane vit ses premiers émois amoureux. À travers les bals, le campement de la milice et les manigances de leur mère, les sœurs Bennet découvriront, avec beaucoup d'humour et de complicité, les chemins qui mènent à l'amour.

Texte de **Jane Austen**

Adaptation pour la scène de **Marianne Marceau**

Mise en scène de **Marie-Hélène Gendreau**



LE TRIDENT
LE THÉÂTRE DE LA CAPITALE

source: <https://www.letrident.com/piece/orgueil-et-prejuges/>

IMPORTANT


- 4 billets disponibles
- Fin des inscriptions le 1er mars à 15h00
- Pige et appels le 1er mars à 15h00
- Aucun transfert de billets
- Les billets seront remis à la porte le soir de l'évènement.


Fête des semences


2 mars 2024



 Rencontre
 2325 rue de l'Université
 (Entrée du pavillon
 Alphonse Desjardins)

 Rendez-vous
 13h30

 Début
 14h00

 Fin
 16h00

La fête des semences et d'agriculture urbaine de Québec est un incontournable pour tout passionné de jardin! Nous visiterons ensemble le salon des exposants: semis, permaculture, hydroponie, organismes, abeilles, germinations, engrais, champignons, composte, carottes, projets communautaires, etc. **Leurs kiosques variés sauront répondre à vos intérêts!**


Pour plus d'information, rendez-vous sur leur site internet:


<https://rauq.org/page-daccueil/fete-des-semences-et-dagriculture-urbaine-quebec-2024/>


IMPORTANT


- Les membres auront l'opportunité de choisir les semences qui seront utilisées dans les jardins de l'organisme au printemps 2024.
- Prévoyez un peu d'argent afin de pouvoir vous procurer un breuvage ou tout autre consommation.

Samedi 9 mars 2024 dansant

 Rencontre
 CSCB

 Rendez-vous
 13h30

 Début
 14h00

 Fin
 16h30

Le Centre social de la Croix blanche se transforme le temps d'un après-midi en piste de danse festive et québécoise! Venez vous trémousser avec Laura et Valérie sur des airs classiques du **folklore québécois!**





N'oubliez pas votre chemise carottée!



IMPORTANT

- Les transports adaptés doivent être demandés pour 16h15 afin de respecter l'heure de fin de l'activité.



 Rencontre Centre Lucien-Borne
  Rendez-vous 18h30
  Début 18h50
  Fin 20h05

Après une pause bien méritée d'une semaine, venez vous dégourdir les jambes avec les sports en gymnase! Au programme: badminton, pickleball et volley-ball!

De plus, à la demande générale, nous avons demandé à ce que l'ultimate frisbee soit ajouté à la rotation des sports de semaine en semaine.

Nous accueillons les gens de tous les niveaux.

Voici la programmation du mois:

- 11 mars:** Badminton
- 18 mars:** Pickleball
- 25 mars:** Volleyball
- 1er avril:** Ultimate frisbee



IMPORTANT

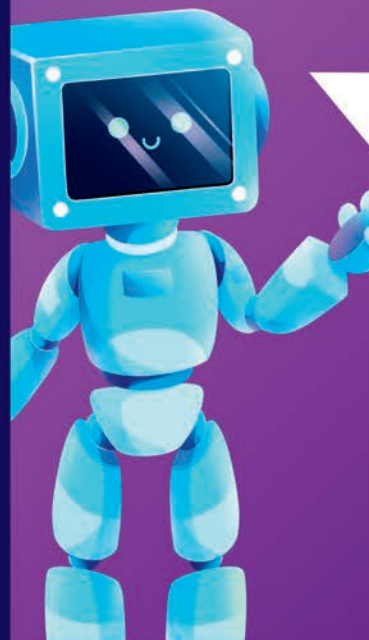
- Aucune inscription nécessaire
- Ouvert à tous



 Rencontre CSCB
  Rendez-vous 17h30
  Début 18h00
  Fin 20h00

La technologie et vous, ça fait 3? Vous avez besoin d'aide pour apprendre à utiliser l'informatique? Le café techno est une soirée rencontre où nous discuterons des ateliers techno à venir à la Croix Blanche.

Partagez-nous les différents sujets en technologie qui pourraient représenter un défi pour vous.



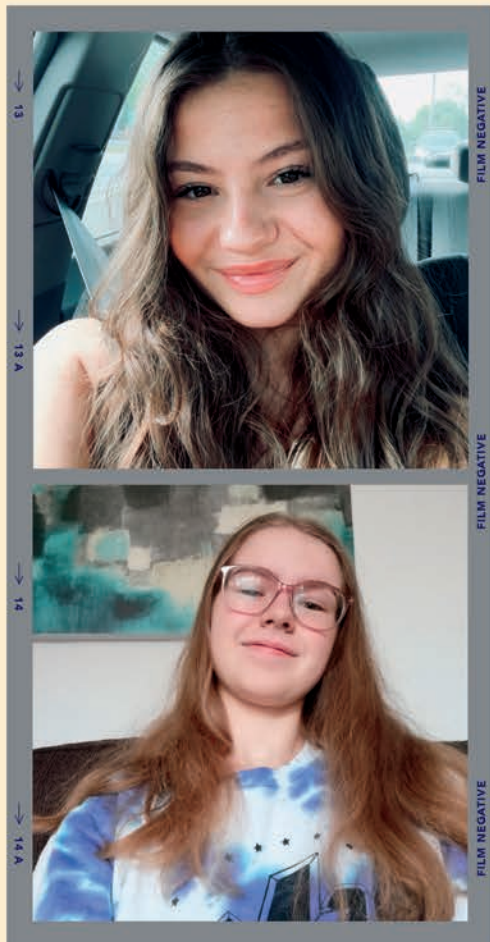
Nous ferons aussi un survol du contenu des 3 volets qui seront abordés dans les ateliers.

15

Places disponibles pour la soirée.

IMPORTANT

- Une pige sera faite le 15 mars à 16h00 et votre place sera confirmée par l'animatrice.



Bonjour, mon nom est Léa, je serai stagiaire avec vous jusqu'à la fin du mois de mai. Je suis étudiante en travail social au cégep de Sainte-Foy et je termine présentement ma technique dans le but d'obtenir mon diplôme en mai. J'aspire à créer des liens authentiques et significatifs avec chacun/chacune d'entre vous. Je suis une personne très souriante qui aime le défi. J'ai un petit faible pour les livres romantiques, mais j'aime bien apprendre de nouvelles choses et je suis convaincue que nous pouvons partager de bons moments tous ensemble. N'hésitez pas à venir me voir pour me saluer ou simplement pour échanger quelques mots. Merci de m'accueillir parmi vous, je suis honorée et impatiente de faire partie de cette belle aventure! Au plaisir de vous rencontrer :)

Léa

Bonjour, je m'appelle Sophie et je suis stagiaire ici jusqu'en mai. Je suis au Cégep de Sainte-Foy en Techniques en travail social. Je suis ravie de faire partie de cet endroit pour les mois à venir! Je suis quelqu'un qui peut être assez gênée et intravertie au début, mais je me dégène avec le temps. Je suis quelqu'un qui a de l'énergie et qui aime avoir du plaisir dans ce que je fais. J'aime parler à de nouvelles personnes et apprendre à les connaître, ce qui fait en sorte que je suis convaincue que, malgré ma gêne, on va être capable d'avoir du plaisir et d'avoir de belles activités ensemble. Je suis quelqu'un qui adore la lecture, les films et écouter de la musique. Je n'ai pas peur du regard des autres, ce qui fait en sorte que je suis capable du ridicule, et c'est quelque chose que je veux amener aux membres. Au plaisir de vous rencontrer au fil des mois! Je suis convaincue qu'on va avoir du plaisir ensemble!

Sophie



BINGO À GOGO!

20
mars

SOUPER COMMUNAUTAIRE

📍 Rencontre CSCB ⌚ Rendez-vous 13h30 ⌚ Début 14h00 ⌚ Fin 16h00

Préparez vos porte-bonneurs, vos grigris et vos pattes de lapins chanceuses... Sophie et Léa vous attendent avec une activité de bingo bien à elles sur le thème de la Saint-Patrick avec quelques surprises et bien des fous rires. N'oubliez pas de porter du vert pour la chance!

📍 Rencontre CSCB ⌚ Rendez-vous 17h30 ⌚ Début 18h00 ⌚ Fin 20h30

C'est le grand retour des soupers communautaires! C'est le moment parfait pour qu'on se retrouve ensemble. Apporte ton souper et la Croix Blanche t'offre le dessert.

Des sourires, de la bonne humeur et du café gratuit sont au rendez-vous.

Après le souper sera proposé un quizz fun, qui pourra nous aider à bien digérer avant de rentrer chez soi.



IMPORTANT

- Aucun prix en argent
- 20 places disponibles
- Pige le 14 mars 15h00

IMPORTANT

- Ouvert à toutes et tous
- Vous devez apporter votre repas
- Boisson gazeuses à 1\$

PARTY DU MOIS

DU CHOCOLAT ET ENCORE DU CHOCOLAT !



Rencontre
Centre
Lucien-Borne



Rendez-vous
18h30



Début
19h00



Fin
21h30

Cette année, Pâques nous a joué un tour! La fête de Pâques se retrouve entre deux de nos programmations mensuelles. Alors, que faire?

Nous vous annonçons donc un party du mois sur le thème de Pâques. Au menu: du chocolat, du chocolat, peut-être du chocolat... et encore du chocolat!

Venez nous retrouver au Centre Lucien-Borne pour une soirée aux couleurs pasteltes, festives et ... avec, peut être, une surprise... qui sait? 🤪







IMPORTANT

- Ouvert aux membres de l'organisme
- Les transports adaptés doivent être planifiés pour 21h00 afin de respecter les heures de l'activité
- Aucun repas ne sera servi
- Café et thé gratuit. Des collations vous seront proposées en soirée. Boissons gazeuses à 1\$

27 MARS 2024

Gym douce & méditation





 Rencontre CSCB
  Rendez-vous 13h30
  Début 14h00
  Fin 16h00

Venez vous détendre à la Croix Blanche en pratiquant des exercices simples et doux et des méditations guidées.

28 MARS 2024



Remplis ton frigo

 Rencontre CSCB
  Rendez-vous 13h30
  Début 14h00
  Fin 16h00

Viens cuisiner en groupe des recettes faciles à reproduire chez toi et, surtout, rapporte des boîtes vides. Tu pourras repartir avec de quoi remplir ton frigo et manger à la maison

SOUHAITES-TU

ÊTRE DJ?

Tu aimes la musique? Tu souhaites faire danser les membres de la Croix Blanche pendant les samedis dansants ou le party du mois? Parfait, nous avons hâte de t'entendre et de danser sur tes sons favoris. Pour ça, inscris-toi auprès de Cindy. Ta candidature sera ensuite étudiée, puis Cindy reviendra vers toi pour te programmer dans le planning. Inscription avant le 6 mars 2024 pour une planification jusqu'au 31 mai.



IMPORTANT

- Les activités sur inscription peuvent être sujettes à une pige si nécessaire.
- L'animatrice confirmera les places aux membres pigés.

CALENDRIER MARS

SEMAINE DU 3 AU 9 MARS 2024



Dimanche 3

Après-midi

- 14h00 à 16h00
Atelier de peinture
Marc

Mercredi 6

Après-midi

- 14h00 à 16h00
Pratique des amateurs
à Lucien-Borne
Marie-Hélène

Vendredi 8

Après-midi

- 13h30 à 16h00
Activités libres
Cindy & Valérie

Lundi 4

Après-midi

- 14h00 à 16h00
Projet artistique
Marc

Soir

- 19h00 à 21h00
Rencontre préparatoire
du chalet
Marie-Hélène et Valérie

Samedi 9

Après-midi

- 14h00 à 16h30
Samedi dansant
Laura & Valérie

Mardi 5

Après-midi

- 13h30 à 16h00
Activités libres
et artisanat
Cindy & Marie-Hélène

Jeudi 7

Fin d'après-midi / Soir

- 12h30 à 15h00
Dîner de famille
Toute l'équipe

CALENDRIER MARS

SEMAINE DU 10 AU 16 MARS 2024



Jeudi 14
Congé d'activité

Vendredi 15
Après-midi
13h30 à 16h00
Activités libres
Valérie, Léa et Sophie

Samedi 16
Soir
19h00 à 21h30
Spectacle des amateurs
Marie-Hélène

Dimanche 10
Après-midi
● 14h00 à 16h00
Atelier de peinture
Marc

Mardi 12
Après-midi
13h30 à 16h00
Activités libres et artisanat
Valérie et Marie-Hélène

Lundi 11
Après-midi
● 14h00 à 16h00
Projet artistique
Marc
Soir
18h50 à 20h05
Badminton
Valérie

Mercredi 13
Soir
18h30 à 21h00
Générale des amateurs à Lucien-Borne
Laura et Marie-Hélène

« Toute vie d'homme peut se montrer intéressante et aimable. »
-Thomas Mann

● AVEC INSCRIPTION

CALENDRIER MARS

SEMAINE DU 17 AU 23 MARS 2024



Dimanche 17

Après-midi

- 14h00 à 16h00
Atelier de peinture
Marc

Lundi 18

Après-midi

- 14h00 à 16h00
Projet artistique
Marc

Soir

- 18h50 à 20h05
Pickleball
Olivia

Mardi 19

Après-midi

- 13h30 à 16h00
Activités libres et artisanat
Cindy, Léa & Sophie

Mercredi 20

Après-midi

- 14h00 à 16h00
Bingo à GoGo
Sophie & Léa

Soir

- 18h00 à 20h30
Souper communautaire
Laura & Cindy

Jeudi 21

Après-midi

- 14h00 à 16h00
Sortie au Musée des beaux-arts
Cindy

Vendredi 22

Après-midi

- 13h30 à 16h00
Activités libres
Cindy, Léa & Sophie

Samedi 23

Matin

- 10h00 à 12h00
Brunch musical
Cindy & Laura

Dicton:

« Ne jamais
abandonner

c'est gagner. »



CALENDRIER MARS

SEMAINE DU 24 AU 30 MARS 2024



Dimanche 24

Après-midi

- 14h00 à 16h00
Atelier de peinture
Marc

Lundi 25

Après-midi

- 14h00 à 16h00
Projet artistique
Marc

Soir

- 18h50 à 20h05
Volleyball
Olivia

Mardi 26

Après-midi

- 13h30 à 16h00
**Activités libres
et artisanat**
Cindy, Léa et Sophie

Soir

- 18h00 à 20h00
Café-Techno
Valérie

Mercredi 27

Après-midi

- 14h00 à 16h00
**Méditation et
gym douce**
Marie-Hélène

Soir

- 19h00 à 21h00
● **Atelier d'écriture**
Laura

Vendredi 29

Après-midi

- 13h30 à 16h00
Activités libres
Cindy & Valérie

Jeudi 28

Après-midi

- 14h00 à 16h00
Remplis ton frigo
Cindy

Samedi 30

Après-midi

- 19h00 à 21h30
Party du mois
Cindy

On Voyage... en cuisine!



Jeudi 29 février 2024

Chaque atelier vous présentera la culture culinaire d'un pays différent. Après une courte présentation du pays à l'honneur, vous aurez la chance d'apprendre des techniques de cuisine et de préparer un bon petit plat typique de ce pays. La pigo aura lieu le mercredi de la semaine précédant chaque atelier.



Rendez-vous
Croix Blanche



Ouverture des portes
13h30



Heure de l'activité
14h00 à 16h30



Nb. de places
8

2\$

Remplis ton frigo



Jeudi 28 mars 2024

En compagnie de Cindy, vous cuisinerez en groupe des recettes faciles à reproduire chez soi! Il est important d'apporter vos plats vides, parce que vous repartirez de cette activité avec des repas à manger à la maison! De quoi remplir votre frigo pour les jours à venir! La pigo aura lieu le mercredi de la semaine précédant chaque atelier.



Rendez-vous
Croix Blanche



Ouverture des portes
13h30



Heure de l'activité
14h00 à 16h00



Nb. de places
8

2\$

Activités libres et artisanat (sans inscription)



Mardis 27 février et 5, 12, 19, 26 mars 2024
Vendredis 1, 8, 15, 22 et 29 mars 2024

Venez profiter d'un bon moment pour jaser, boire un café ou jouer à des jeux de société! Du matériel d'art est également à votre disposition si vous avez des élans créatifs. Tous les mardis, Marie-Hélène vous prépare une activité d'artisanat! Tous les premiers vendredis du mois, les membres fabriqueront les cartes pour les fêtes du mois.



Rendez-vous
Croix Blanche



Ouverture des portes
13h30



Heure de l'activité
13h30 à 16h00



Nb. de places
Illimité



Coût
Gratuit

Quilles libres



Samedi 2 mars 2024

Venez jouer aux quilles libres! Que tu sois débutant ou habitué, c'est la place pour toi le samedi après-midi. Les équipes sont faites la journée même, avec l'aide de Cindy. Il est important de s'inscrire à chaque samedi que tu désires y être!



Rendez-vous
Centre Jean-
Guy Drolet



Ouverture des portes
13h30



Heure de l'activité
14h00 à 16h00



Nb. de places
Illimité

5\$

Bingo à GoGo !



Mercredi le 20 mars 2024

Préparez vos porte-bonheurs, vos grigris et vos pattes de lapins chanceuses... Sophie et Léa vous attendent avec une activité de bingo bien à elles... avec quelques surprises et bien des fous rires. Le tirage aura lieu le 14 mars à 15h00.



Rendez-vous
Croix Blanche



Ouverture des portes
13h30



Heure de l'activité
14h00 à 16h00



Nb. de places
20



Coût
Gratuit



Souper communautaire



Mercredi le 20 mars 2024

C'est le grand retour des soupers communautaires! C'est le moment parfait pour qu'on se retrouve ensemble. Apporte ton souper et la Croix Blanche t'offre le dessert. Des sourires, de la bonne humeur et du café gratuit sont au rendez-vous! Après le souper sera proposé un quizz fun, qui pourra nous aider à bien digérer avant de rentrer chez soi.



Rendez-vous
Croix Blanche



Ouverture des portes
17h30



Heure de l'activité
18h00 à 20h30



Nb. de places
Illimité



Coût
Gratuit



Brunch musical



Samedi 23 mars 2024

Le samedi 23 mars, sous la thématique de la musique, venez déguster un brunch réconfortant préparé avec amour par Cindy et Laura! Une ambiance entraînante et des animations surprises sont également au rendez-vous! Une chose est sûre, de très belles discussions et beaucoup de rigolades vous attendent entre vos deux bouchées de bacon! Tirage fait le 14 mars à 15h00.



Rendez-vous
Croix Blanche



Ouverture des portes
9h30



Heure de l'activité
10h00 à 12h00



Nb. de places
16

2\$



Dîner de famille



Jeudi 7 mars 2024

Nous vous invitons à venir partager un repas simple en famille, assis autour de la table, où nous planifierons ensemble les activités pour les trois prochains mois. Nous désirons avoir vos idées d'activités, vos idées d'ateliers, même vos idées de sorties. Vous n'avez qu'à apporter votre sourire et votre bonne humeur habituelle et on s'occupe du reste! Le tirage aura lieu le 1er mars à 15h00.



Rendez-vous
Croix Blanche



Ouverture des portes
12h00



Heure de l'activité
12h30 à 15h00



Nb. de places
20



Coût
Gratuit



Méditation et Gym douce (sans inscription)



Mercredi 27 mars 2024

Venez vous détendre à la Croix-Blanche en pratiquant des exercices simples et doux et des méditations guidées par la voix réconfortante de Marie-Hélène!



Rendez-vous
Croix-Blanche



Ouverture des portes
13h30



Heure de l'activité
14h00 à 16h00



Nb. de places
Illimité



Coût
Gratuit

Ballon-balai (sans inscription)



Lundi 26 février 2024

Venez rejoindre Valérie à la patinoire du parc. Vous formerez vos équipes et jouerez une partie en deux périodes. Habillez-vous chaudement, enfiler vos bottes et venez profiter des plaisirs de l'hiver.



Rendez-vous
Parc des St-
Martyrs



Heure de rendez-vous
18h15



Heure de l'activité
18h30 à 20h00



Nb. de places
Illimité



Coût
3\$/saison

Sports en gymnase (sans inscription)



Lundis 11, 18 et 25 mars 2024

Après une pause bien méritée d'une semaine, venez vous dégourdir les jambes avec les sports en gymnase! Au programme: badminton, pickleball, volley-ball et ultimate frisbee! Nous accueillons les gens de tous les niveaux.



Rendez-vous
Centre Lucien-
Borne



Heure de rendez-vous
18h30



Heure de l'activité
18h50 à 20h05



Nb. de places
Illimité



Coût
3\$/saison

Fête des semences (sans inscription)



Samedi 2 mars 2024

La fête des semences et d'agriculture urbaine de Québec est un incontournable pour tout passionné de jardin! Nous visiterons ensemble le salon des exposants: semis, permaculture, hydroponie, organismes, abeilles, germinations, engrais, champignons, composte, carottes, projets communautaires, etc. Leurs kiosques variés sauront répondre à vos intérêts!



Rendez-vous

2325 rue de l'université
Pavillon Alphonse Desjardins



Heure de rendez-vous

13h30



Heure de l'activité

14h00 à 16h00



Nb. de places

Illimité



Coût

Gratuit

Café-Techno



Mardi 26 mars 2024

La technologie et vous, ça fait 3? Vous avez besoin d'aide pour apprendre à utiliser l'informatique? Le café techno est une soirée rencontre où nous discuterons des ateliers techno à venir à la Croix Blanche. Partagez-nous les différents sujets en technologie qui pourraient représenter un défi pour vous. Nous ferons aussi un survol du contenu des 3 volets qui seront abordés dans les ateliers. La pige aura lieu le 21 mars à 16h00.



Rendez-vous

Croix Blanche



Ouverture des portes

17h30



Heure de l'activité

18h00 à 20h00



Nb. de places

15



Coût

Gratuit

Atelier de peinture

 Dimanches 25 février et 3, 10, 17, 24 mars 2024

Marc vous invite à le rejoindre pour découvrir de nouvelles techniques de création artistique et de nouvelles formes d'expression. Il est important de vous inscrire pour chaque dimanche du mois auquel vous désirez participer. Une pige sera faite quelques jours avant afin d'attribuer les places.

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

Projet artistique

 Lundis 26 février et 4, 11, 18, 25 mars 2024

Vous aimeriez réaliser des projets artistiques nécessitant plus de temps et d'investissement? L'atelier d'art « Projet artistique » est pour vous! Venez apprendre de nouvelles techniques avec notre artiste maison Marc et développer des projets sur quelques séances afin de réaliser de petits chefs-d'oeuvre.

 Rendez-vous **Croix Blanche**  Ouverture des portes **13h30**  Heure de l'activité **14h00 à 16h00**  Nb. de places **12**  Coût **Gratuit**


Atelier d'écriture

 Mercredis 28 février et 27 mars 2024

Venez travailler votre plume aux ateliers d'écriture! Les mercredis soirs, vous aurez la chance de « décrocher » du quotidien en laissant aller votre créativité et en rédigeant des poèmes à votre couleur sous des thématiques particulières!

 Rendez-vous **Croix Blanche**  Ouverture des portes **18h30**  Heure de l'activité **19h00 à 21h00**  Nb. de places **14**  Coût **Gratuit**

Sortie au Musée des beaux-arts

 Jeudi 21 mars 2024

À partir d'un panorama exceptionnel d'œuvres appartenant à la famille Sobey, revisitez des moments charnières de l'art canadien, sous autant de points de vue qu'il y a d'artistes. En compagnie d'un guide-animateur, découvrez comment des œuvres actuelles peuvent dialoguer avec des œuvres anciennes et de manière à multiplier nos perspectives sur notre histoire. Visite de 1h30 avec la possibilité de rester en autonomie dans le musée jusqu'à la fermeture du musée à 17h. Le tirage se fera le 13 mars à 16h00.

 Rendez-vous **Musée des beaux-arts**
179 Grande Allée O  Heure de rendez-vous **13h30**  Heure de l'activité **14h00 à 16h00**  Nb. de places **30**  Coût **Gratuit**

Pratique des amateurs

 Mercredis 28 février et 6 mars 2024

Si tu participes au Spectacle des amateurs, tu dois avoir participé à au moins deux pratiques, incluant la générale. Le 28 février, la pratique se fera à l'organisme, comme à l'habitude. Nous avons ajouté une séance le 6 mars au Centre communautaire Lucien-Borne pour favoriser l'accessibilité de l'activité. Rejoins Marie-Hélène pour peaufiner le numéro que tu présenteras aux membres de l'organisme!

Rendez-vous
28 fév.: CSCB
6 mars: Lucien-Borne


 Ouverture des portes
13h30

 Heure de l'activité
14h00 à 16h00

 Nb. de places
Illimité

 Coût
Gratuit

Générale des amateurs

 Mercredi 13 mars 2024

Si tu participes au Spectacle des amateurs, ne manque pas la Générale! C'est le moment de mettre ensemble nos numéros pour en créer un tout harmonieux et s'assurer du bon déroulement du spectacle. C'est aussi le moment de faire les ajustements finaux et de s'encourager tous ensemble pour arriver confiants et unis le soir de la représentation!

Rendez-vous
Centre Lucien-Borne


 Ouverture des portes
18h00

 Heure de l'activité
18h30 à 21h00

 Nb. de places
Illimité

 Coût
Gratuit

Spectacle des amateurs

 Samedi 16 mars 2024

Venez en grand nombre encourager les artistes qui participent à l'édition 2024 de la traditionnelle Soirée des amateurs! Comme toujours, des numéros variés seront présentés par les membres selon leurs divers talents. Ne manquez pas cette chaleureuse soirée qui sera sous le thème de l'amitié. (1\$ pour les membres et 2\$ pour les invités)

Rendez-vous
Centre Lucien-Borne

 Ouverture des portes
18h30

 Heure de l'activité
19h00 à 21h30

 Nb. de places
Illimité

 1^s

Samedi dansant - FOLKLORE QUÉBÉCOIS



Samedi 9 mars 2024

Le Centre social de la Croix blanche se transforme le temps d'un après-midi en piste de danse festive et québécoise! Venez vous trémousser avec Laura et Valérie sur des airs classiques du **folklore québécois!**

N'oubliez pas votre chemise carottée!



Rendez-vous
Croix Blanche



Ouverture des portes
13h30



Heure de l'activité
14h00 à 16h30



Nb. de places
Illimité



Coût
Gratuit

Party du mois : la fête de Pâques



Samedi 30 mars 2024

Nous vous annonçons un party du mois sur le thème de Pâques! Au menu: du chocolat, du chocolat, peut-être du chocolat... et encore du chocolat! Venez nous retrouver au Centre Lucien-Borne pour une soirée aux couleurs pasteltes, festive et ... avec, peut être, une surprise... qui sait? Il y aura des collations (du chocolat), mais pas de repas, alors ayez souper avant la soirée!



Rendez-vous
Centre Lucien-
Borne



Ouverture des portes
18h30



Heure de l'activité
19h00 à 21h30

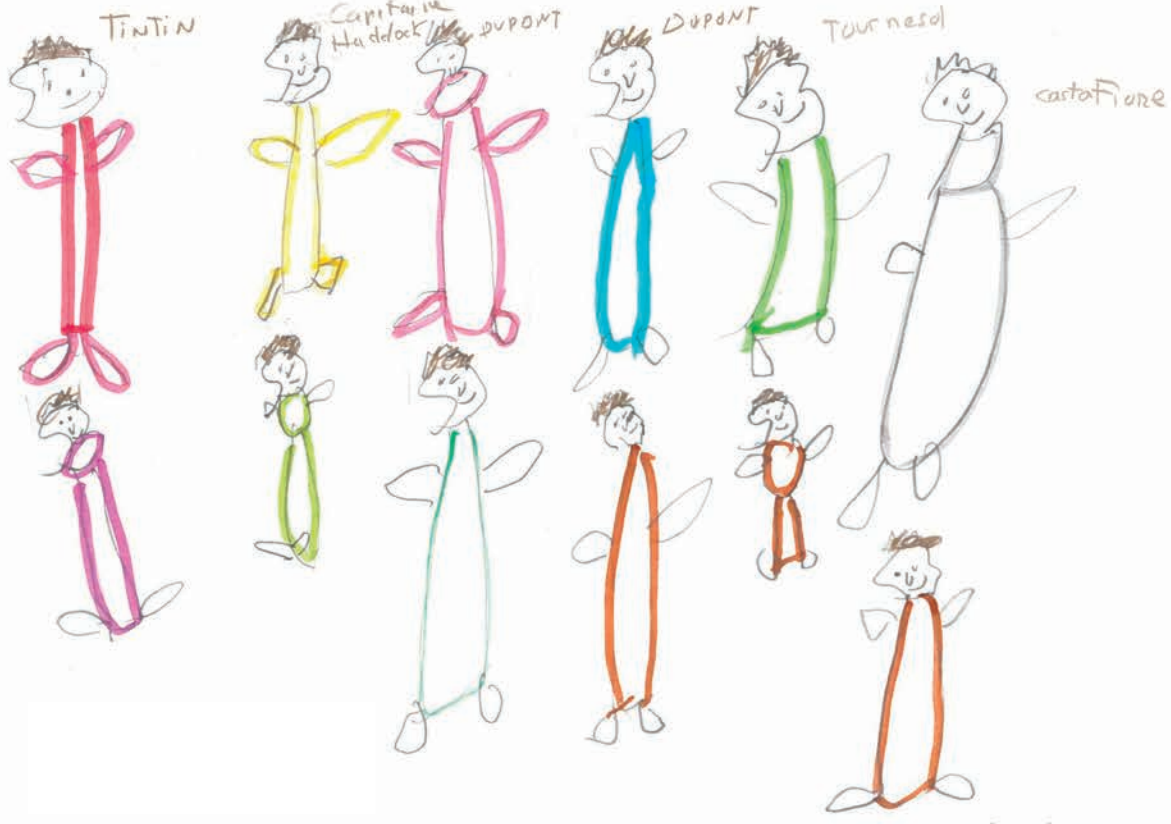


Nb. de places
Illimité

1^s



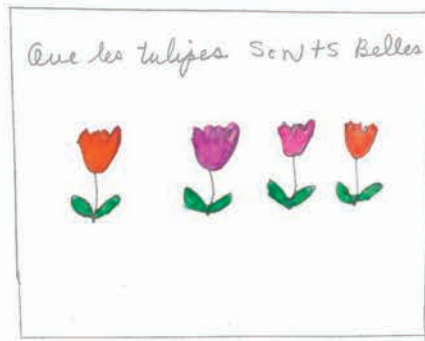
Artiste: Nathalie M.



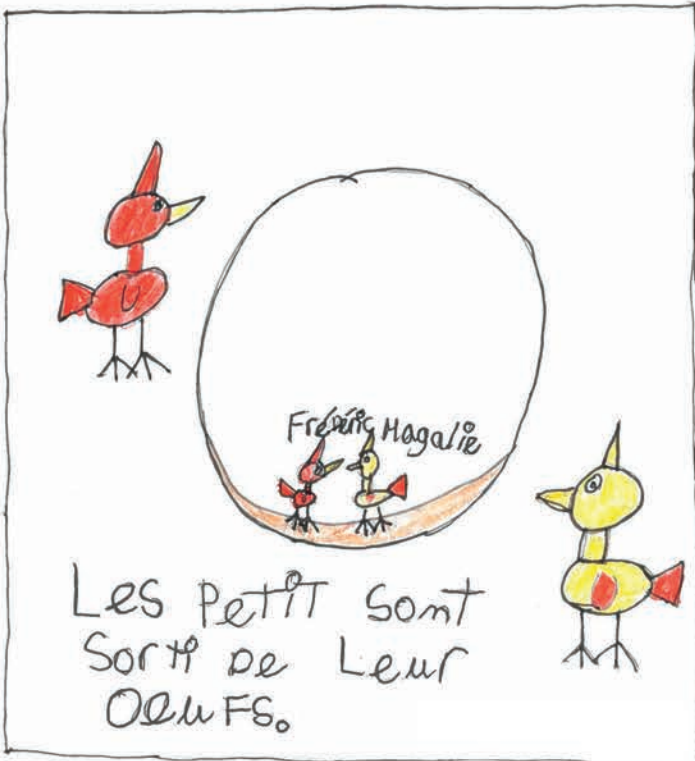
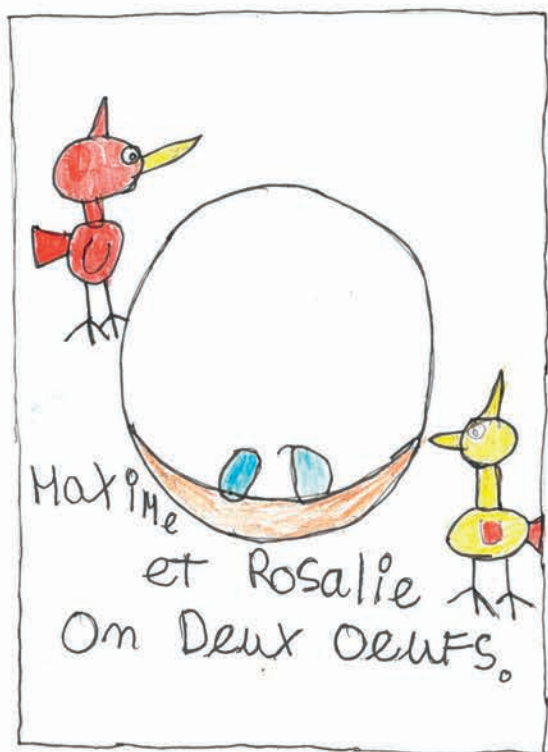
Artiste: Claude V.



Artiste mystère



Artiste: Marleine B.



Artiste: Dominique C.



Source: <https://arthérapie.ca/2023/07/18/yoga-mandala-a-colorier/>



Facile

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

Moyen

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

Difficile

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

Expert

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

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

Téléchargez l'application mobile au Sudoku.com pour jouer à des milliers de sudoku.



Google Play

App Store



VOS RESSOURCES



**Centre Social
de la
CROIX BLANCHE**

Centre social de la Croix Blanche

Heures d'ouverture (bureau) :

9h30 à 12h00 • 13h30 à 17h00 du lundi au vendredi
(sauf le jeudi matin)

Heures d'ouverture (accueil téléphonique) :

10h00 à 12h00 lundi, mardi, mercredi, vendredi
13h00 à 16h00 du lundi au vendredi

(418) 683-3677



**Centre de crise
de Québec**

Un point d'appui vers un mieux-être

Centre de crise de Québec

Ligne téléphonique d'écoute • Hébergement
Ouvert 24/7 • (418) 688-4240



Centre de
prévention du suicide
de Québec

Centre de prévention du suicide de Québec

Ligne d'écoute téléphonique
Ouvert 24/7 • 1 866 277-3553



LAUBERIVIERE

Lauberivière

Hébergement d'urgence (premier arrivé, premier servi)
485 rue du Pont



emi-Lune

Demi-Lune

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



**Café
Rencontre**
DU CENTRE-VILLE (QUÉBEC) INC.

Café rencontre du Centre-Ville

Dépannage alimentaire (déjeuner et dîner)
796 rue St-Joseph Ouest



Accès-Loisir Québec

Accès-Loisir

Activités de loisir à faible coût
(418) 657-4821 • accesloisirsquebec.com



**TEL-AIDE
QUÉBEC**
Service d'écoute téléphonique

Tel-aide Québec

(418) 686-2433

QUI SOMMES-NOUS ?

PRÉSENTATION DE L'ÉQUIPE ET DE NOTRE MISSION



Jonathan
Directeur général



Gabrielle
Accueil



Valérie
Animatrice



Olivia
Directrice adjointe



Cindy
Animatrice



Laura
Animatrice



Marie-Hélène
Animatrice



Sophie
Stagiaire



Léa
Stagiaire



Marc
Animateur

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