



Centre Social
de la
CROIX BLANCHE

TRAIT D'UNION

DÉCEMBRE 2024
&
JANVIER 2025





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
- 03 GROUPE FACEBOOK DES MEMBRES
- 05 MOISSON QUÉBEC
- 06 COMMUNICATIONS IMPORTANTES
- 09 MESSAGES DE LA DIRECTION
- 10 MESSAGE DU C.A.
- 12 ÉQUIPE
- 22 BILLETS DE SPECTACLES

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

- 24 SEMAINE DU 24 AU 30 NOVEMBRE
- 25 SEMAINE DU 1 AU 7 DÉCEMBRE
- 26 SEMAINE DU 8 AU 14 DÉCEMBRE
- 27 SEMAINE DU 15 AU 21 DÉCEMBRE
- 28 SEMAINE DU 22 AU 28 DÉCEMBRE
- 29 SEMAINE DU 29 DÉCEMBRE AU 4 JANVIER
- 30 SEMAINE DU 5 AU 11 JANVIER
- 31 SEMAINE DU 12 AU 18 JANVIER
- 32 SEMAINE DU 19 AU 25 JANVIER
- 33 SEMAINE DU 26 JANVIER AU 1 FÉVRIER

Sortie du
Trait d'Union
de février
le 22 jan.

DÉTAILS DES ACTIVITÉS

- 34 ACTIVITÉS SOCIALES
- 36 ACTIVITÉS SPORTIVES
- 38 ACTIVITÉS MIEUX-ÊTRE
- 39 ACTIVITÉS ARTISTIQUES
- 41 ACTIVITÉS CULTURELLES
- 42 SORTIES DE NOËL
- 43 NOËL ET JOUR DE L'AN
- 44 DANSES
- 45 VOS RESSOURCES



INAUGURATION DU JARDIN DE NOËL

Venez admirer notre jardin illuminé avec un breuvage chaud! /p.16



CORRESPONDANCE DE NOËL : LE PROJET LUTIN

Devenez un lutin le temps de répondre à des vœux de Noël! /p.17



PARTY DE NOËL : FESTOYER ENSEMBLE

Réservez votre souper St-Hubert avant le 11 décembre /p.18



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 jeudi 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 \$



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

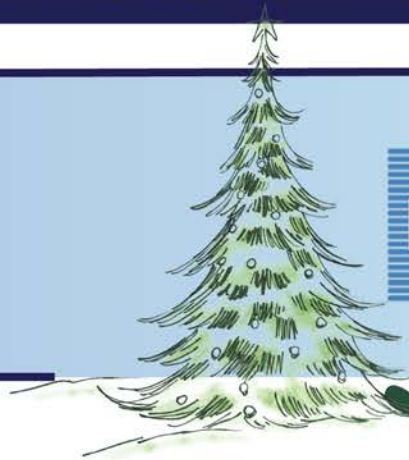


Voir des communiqués de dernière minute



Et plein d'autres choses (concours, sondage, etc.)





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.



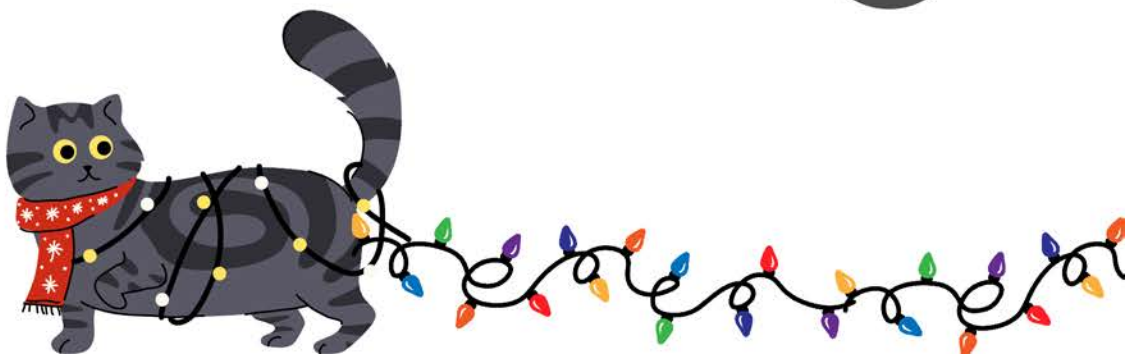
Ce logo est très évocateur. Nous avons tous déjà vu le petit bonhomme en chaise roulante à quelque part, identifiant un espace de stationnement, une porte ou quelque chose comme cela. Au CSCB, notre petit bonhomme est heureux d'avoir accès à des activités adaptées aux personnes vivant avec une problématique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



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.





MOISSON

QUÉBEC

CHANGEMENT IMPORTANT

Afin de pouvoir offrir un meilleur service à la population ainsi que de diminuer la 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-rodrique 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	Lairét 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 Église 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 Courtepoinette 3180 avenue d'Amours 418-657-3836
Lac St-Charles Entraide Cabrini 1506 Avenue du Lac Saint-Charles 418-948-5359	Saint-Roch St-Vincent-de-Paul Notre-Dame- de-L'assomption/Jacques- Cartier 153 rue St-François Est 418-476-3929	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 Canadière 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

Source: <https://www.google.com/maps/d/viewer?mid=1B4gb2snKzg-FTxTb9OvHvKz3niy7YR&ll=46.82238276232231%2C-71.26385775&z=14>

Dépannage alimentaire en organisme

Mardi 03/12

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.

Mardi 10/12

Distribution produits congelés

- Il est obligatoire d'avoir des sacs à glaçons (ice pack) pour garder les produits congelés
- Apportez vos sacs

Mardi 17/12

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.

Mardi 07/01

Distribution de vrac

- Apportez vos sacs et plats personnels

Disponibles:

- Sucre
- Farine
- Mélange à muffin
- et plus...

Mardi 14/01

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.

Mardi 21/01

Mardi 28/01

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.





«Vous avez un message! »

Bonne nouvelle! **Dès le mois de décembre** le Trait d'union pourra 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.

Vous aimeriez recevoir le Trait d'union par courriel?
Abonnez-vous à la liste de distribution en nous indiquant votre adresse e-mail ci-bas

E-mail *

Votre adresse e-mail ici	Confirmer votre demande
--------------------------	-------------------------

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.



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.

Veillez noter que l'organisme fera relâche entre Noël et le jour de l'An et lors des jours sélectionnés



Merci!



Centre Social
de la
CROIX BLANCHE

Une autre année se termine en beauté

En cette période magique, votre conseil d'administration vous souhaite une belle et joyeuse période des Fêtes. Nous vous souhaitons tout le bonheur, la santé et la prospérité que vous méritez pour l'année à venir.

Rodena Sévère
Présidente

Le temps des Fêtes est officiellement à nos portes. Lorsque nous regardons derrière nous, nous ne pouvons que contempler tout le plaisir que nous avons eu tous ensemble. Pour la prochaine année, nous souhaitons à tous la paix, l'amour et, bien sûr, encore une tonne de fous rires ensemble!



On se voit dans le temps des Fêtes!

Olivia et Jonathan
Équipe de direction

Joyeuses fêtes 2024

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.



Au-revoir!
Cindy

Bon retour en France!

Tu garderas à jamais une place
spéciale dans nos coeurs!

Mon départ approche. C'est donc pour moi le moment de vous faire part de ma grande reconnaissance. C'était un vrai plaisir d'avoir travaillé comme intervenante sociale au Centre social de la Croix Blanche. Tout d'abord, cela m'a permis une véritable immersion québécoise. J'ai pu découvrir le fonctionnement d'un centre communautaire auprès d'une belle communauté : une riche expérience qui restera vraiment dans mes souvenirs.

À la Croix Blanche, j'ai pu m'investir et construire de beaux projets d'activités auprès d'une équipe d'animation dynamique, toujours positive et très impliquée pour satisfaire au maximum les demandes en étant soutenue par la direction. Ce travail en commun a rendu mon expérience encore plus belle.

Ensuite, je dis un grand merci aux membres car, grâce à vous, je repars avec un bel exemple d'une communauté investie et bienveillante les uns envers les autres. Vous m'avez tellement fait rire, danser, jaser! J'espère que l'organisme continuera encore plusieurs années à exister afin de pouvoir rendre votre quotidien plus plaisant.

Je repars donc avec une belle expérience professionnelle qui m'aura vraiment appris et fait devenir fièrement une intervenante franco-québécoise.

Continuez de prendre soin de vous et
un GRAND merci à tous !





LES SOIRÉES CROQUE-MONSIEUR



À PARTIR DU 4 DÉCEMBRE 2024

Pendant plusieurs semaines, l'équipe d'animation te propose des soirées bien spéciales! Les mercredis soir, on profite de la visite des étudiants du Cégep de Ste-Foy pour cuisiner des croque-monsieur maison! Après avoir dégusté ce bon repas (accompagné d'un délicieux dessert surprise!), on poursuit avec un temps d'échange pour discuter et faire diverses activités tous ensemble. Pour ceux qui ne savent pas ce qu'est un croque-monsieur c'est le moment de venir le découvrir!



Un croque monsieur différent sera proposé pour chaque mercredi indiqué à l'horaire:

Le mercredi 4 Décembre : Croque-monsieur façon du Saguenay

Ingrédients: pain de mie, fromage, moutarde et bacon

Activité: atelier de décoration de Noël de l'organisme avec les étudiants

Le mercredi 8 janvier : Croque-monsieur façon française

Ingrédients: pain de mie, sauce béchamel, jambon et fromage

Activité: atelier de jeux de société avec les étudiants

Le mercredi 22 janvier : Croque-monsieur façon de Montréal

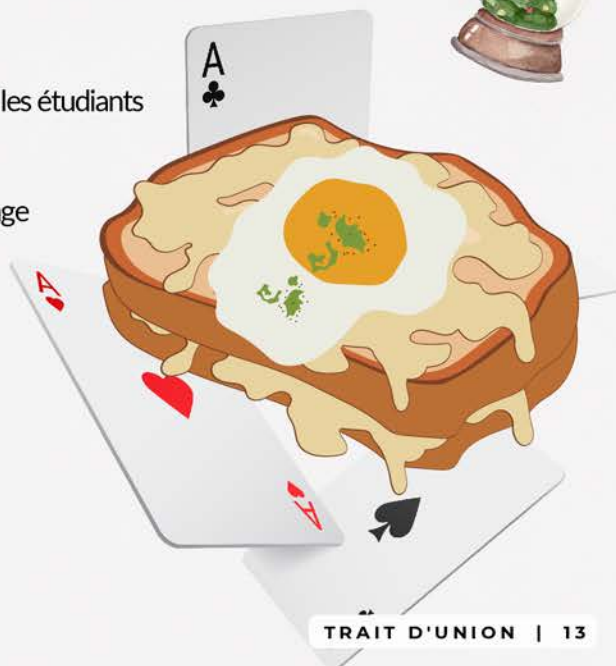
Ingrédients: pain de mie, fromage, bacon et olives

Activité: atelier de jeux de société avec les étudiants

Le mercredi 29 janvier : Croque-monsieur façon croque-madame

Ingrédients: pain de mie, fromage, bacon et oeuf

Activité: atelier de jeux de société avec les étudiants



Calendrier de l'Avent



Pendant tout le mois de décembre, vous aurez la chance de découvrir les surprises que Marie-Hélène vous aura préparées pour le calendrier de l'Avant de l'organisme. Que ce soit une belle pensée ou un accessoire de Noël, chaque jour de décembre où vous vous présentez à une activité, vous pourrez découvrir la surprise du jour!

C'est le grand retour de **Tannant le Lutin** à l'organisme! Que ce soit sur le groupe Facebook des membres ou à l'organisme, assistez aux manigances loufoques de cette petite créature!



Tannant
Le Lutin



Paniers de Noël



TU AS BESOIN D'UN COUP DE POUCE ALIMENTAIRE
PENDANT LE TEMPS DES FÊTES ?

Inscris-toi **avant le 10 décembre à 16h00** pour courir la chance de gagner l'un des 25 paniers de Noël offerts par la Croix Blanche.

Les denrées sont rassemblées et préparées par Moisson Québec. Le contenu des paniers correspond à une épicerie de 140\$.

Livraison :

12 décembre
entre 13h00 et 16h00

Pour avoir droit à un panier, tu dois :

- Être responsable de ta sécurité alimentaire
- Avoir renouvelé ta carte de membre
- Être la seule personne de ton foyer à recevoir un panier
- Être présent chez toi au moment de la livraison



Inauguration du Jardin de Noël

11 DÉCEMBRE

Rencontre
Croix BlancheRendez-vous
16h00Début
16h30Fin
19h00

Venez vous réchauffer autour du foyer extérieur avec un bon breuvage chaud lors de l'inauguration du Jardin de Noël. L'équipe vous prépare un jardin illuminé de mille feux. Vous aurez l'impression d'être transporté dans les forêts magiques du Père Noël. Au rendez-vous : café, chocolat chaud et collations chaudes, ainsi que des jeux et des animations le fun sur le thème de Noël, accompagnées des étudiants du Cégep de Ste-Foy.





Projet LUTIN

C'est le grand retour de notre projet de correspondance de Noël ! Depuis 2022, les membres de la Croix Blanche deviennent des LUTINS du Père Noël en répondant aux messages de personnes âgées en résidence et d'élèves d'une école adaptée. Profitez de cette occasion pour apporter du bonheur dans le cœur de gens pour la période des Fêtes!



Le vendredi 6 décembre, retrouvez Amélie durant les activités libres pour répondre aux cartes postales reçues.

Le vendredi 13 décembre, enfillez vos plus belles tuques de lutin pour distribuer les réponses aux messages en main propre pour un moment de magie de Noël et de chaleur humaine! Rien de mieux que de voir des sourires pleins de joie et de reconnaissance! Dix membres se rendront à pieds avec les animateurs à l'école Oraliste et au Domaine St-Dominique près de l'organisme pour faire la distribution (une bonne condition physique est de mise!)

Tout le monde peut se joindre à l'écriture des cartes postales, mais **tu as jusqu'au 6 décembre 16h00 pour t'inscrire à la distribution.**



Chers lutins de la Croix
Blanche, à vos crayons!

Party de Noël

Tout le monde a sa place

2\$



Rencontre
Centre
Lucien-Borne



Rendez-vous
15h00



Début
15h30



Fin
21h00

Il est important de s'inscrire avant le 11 décembre à 16h00
pour réserver votre souper St-Hubert

Au programme:

Musique traditionnelle

Jeux amusants (déballage de
cadeaux avec des mitaines de four)

Chorale de Noël

Repas St-Hubert (cuisse ou
poitrine au hasard)

Visite du Père Noël

Échange de cadeau

Soirée dansante

Des invités d'honneur!

Nos invités d'honneur,
les élèves du Cégep de
Ste-Foy, vous serviront
comme au restaurant
pendant le cours
de la soirée!

Échange DE CADEAUX

Les membres qui se sont inscrits à l'échange de cadeaux seront contactés entre le 25 et 29 novembre pour recevoir le nom et les choix de leur personne assignée.



**Date limite pour
apporter votre
cadeau à
l'organisme:**
13 décembre
à 16h00

IMPORTANT

- Le cadeau doit correspondre à l'un des trois choix de la liste
- Le cadeau doit être neuf (jamais utilisé ou déballé)
- Le cadeau doit avoir coûté entre 10 et 15\$
- Tu dois apporter la facture à des fins de vérification
- Tu ne dois pas l'emballer, l'équipe s'en chargera



Soupers de Noël



24 et 25 décembre 2024



Inscription jusqu'au 11 décembre 16h00



Rencontre
Croix Blanche



Rendez-vous
16h30



Heure:
17h00



Fin
21h00

Nous vous invitons à nous rejoindre à l'organisme pour deux soirées féériques. Le 24 & 25 décembre prochain, l'équipe vous a concocté un copieux repas de Noël préparé à l'ancienne. Autour d'une grande tablée familiale et chaleureuse, vous aurez droit à un vrai festin!

AU MENU:

- Dinde
- Tourtière
- Jambon à l'érable
- Patates pilées
- Bûche de Noël
- Autres surprises!



Soupers du Jour de l'An !



Inscription jusqu'au 11 décembre 16h00



Rencontre
Normandin
709 Charest O



Rendez-vous
15h00



Début
15h30



Fin
19h30



Venez fêter le changement d'année lors d'un souper sympathique au Normandin! Apporte tes bonnes résolutions et ta bonne humeur !!!

Cette année, on commence plus tôt afin de participer à des jeux et de superbes animations le fun! Les animations commencent à 15h30 et à 17h00 le restaurant prend nos commandes.

Important:

Pensez à apporter le montant nécessaire pour votre souper et laisser 15% de pourboire

Horaire:

15h00 : Heure de rendez-vous
15h30: Début des activités
17h00: Commande des repas
17h15 : Jeu
17h45: Repas
18h45: Discussions
19h30: fin de l'activité



Fantaisies de Noël

Chœur du Vallon et l'ensemble Renouveau



Rencontre
995 place
D'Youville



Rendez-vous
14h00



Début
14h30



Tirage
4 déc.

Palais Montcalm

Le 8 décembre

Le Chœur du Vallon et l'Ensemble Renouveau ont imaginé un concert intitulé Fantaisies de Noël, afin de vous plonger dans l'esprit des fêtes. Ils vous réservent de merveilleuses surprises musicales, dont un florilège de chants de Noël aux arrangements inédits. Vous pourrez entendre également quelques extraits du Messie de Haendel, choisis parmi les chœurs et solos les plus célèbres.

Le Chœur du Vallon est un chœur à 4 voix mixtes qui interprète un large répertoire, en particulier des chants classiques et sacrés. Créé il y a près de 60 ans, Il est une des chorales de chant classique les plus réputées de la région de Québec.

Directrice musicale : Gisèle Pettigrew

L'ensemble Renouveau est né en 2017 : il réunit 5 amis du conservatoire, musiciens et solistes talentueux, autour d'une même passion : revisiter le grand répertoire classique et les musiques célèbres par des arrangements originaux.

Membres de l'ensemble Renouveau :

- Simon Desbiens, violoncelliste, arrangeur et compositeur,
- Bruce Gaulin, pianiste
- Jessy Dubé, violoniste
- Carole-Ann Roussel, soprano
- Evelyne Larochelle, soprano

Source: <https://www.palaismontcalm.ca/concert-spectacle-quebec/fantaisies-de-noel-8-decembre-2024/>



Ensemble Gospel de Noël

2\$

Rencontre
995 place
D'Youville



Rendez-vous
14h30



Début
15h00



Tirage
6 déc.

**Palais Montcalm**

Le 15 décembre 2024



Source: <https://www.palaismontcalm.ca/concert-spectacle-quebec/ensemble-gospel-de-quebec-christmas-spirit-2024/>

Fort de ses éditions rehaussées par plusieurs musiciens, l'Ensemble Gospel de Québec revient présenter son spectacle de Noël, Christmas Spirit.

Accompagné encore une fois de cuivres et de cordes, l'EGQ vous propose les plus beaux chants de Noël, harmonisés à la façon gospel, tels O Holy Night, Joy to the World, ou encore La plus belle nuit du monde. Le tout est agrémenté de plusieurs classiques du gospel, question de vous énergiser à souhait!

À votre tour de tomber sous le charme de cette bande de passionnés du gospel qui ne demande qu'à vous conquérir!



CALENDRIER NOVEMBRE

SEMAINE DU 24 AU 30 NOVEMBRE 2024

Dimanche 24

Après-midi

14h00 à 16h00

Peinture

(page 39)

Lundi 25

Après-midi

14h00 à 16h00

Peinture

(page 39)

Soir

18h50 à 20h20

Volleyball

(page 36)

Mardi 26

Après-midi

13h30 à 16h00

Activités libres et artisanat

(page 34)

Mercredi 27

Après-midi

14h00 à 16h00

Décorations de Noël et goûter chaleureux

(page 34)

14h00 à 16h00

Chorale de Noël

(page 39)

Jeudi 28

Après-midi

14h00 à 16h00

Sortie au Marché de Noël allemand

Cindy & Valérie

(page 42)

14h00 à 16h00

Atelier

Art et Mieux-être au Musée des Beaux-arts

Marie-Hélène

(page 41)

Vendredi 29

Après-midi

13h30 à 16h00

Activités libres

(page 34)

Samedi 30

Soir

19h00 à 21h30

Party du mois

(page 44)



CALENDRIER DÉCEMBRE

SEMAINE DU 1 AU 7 DÉCEMBRE 2024



Jeudi 5

Pas d'activité

Mardi 3

Après-midi

13h30 à 16h00
**Activités libres
et artisanat**
(page 34)

Mercredi 4

Après-midi



14h00 à 16h00
**Cuisine
communautaire
Spécial
biscuits de Noël**
(page 34)

14h00 à 16h00
Chorale de Noël
(page 39)

Soir



16h00 à 20h00
**Soirée
croque-monsieur
saguenéen et
décorations de Noël**
(page 34)

Vendredi 6

Après-midi

13h30 à 16h00
Activités libres
(page 34)

14h00 à 16h00
**Projet LUTIN
Écriture des
cartes postales**
(page 35)

Samedi 7

Après-midi



12h30 à 15h00
**Noël victorien
au Centre
d'interprétation
historique
de Ste-Foy
Valérie**
(page 42)



14h00 à 16h00
Quilles libres
(page 36)

Dimanche 1

Après-midi

14h00 à 16h00
Peinture
(page 39)

Lundi 2

Après-midi

14h00 à 16h00
Peinture
(page 39)

Soir

18h50 à 20h20
Pickleball
(page 36)



AVEC INSCRIPTION

CALENDRIER DÉCEMBRE

SEMAINE DU 8 AU 14 DÉCEMBRE 2024

Dimanche 8

Après-midi

14h00 à 16h00
Peinture
(page 39)

Lundi 9

Après-midi

14h00 à 16h00
Peinture
(page 39)

Soir

18h50 à 20h20
Badminton
(page 36)

Mardi 10

Après-midi

13h30 à 16h00
**Activités libres
et artisanat**
(page 34)

Mercredi 11

Après-midi

14h00 à 16h00
Chorale de Noël
(page 39)

Soir

16h00 à 19h00
**Inauguration du
Jardin de Noël**
(page 43)

Jeudi 12

Après-midi

14h00 à 16h00
**Connexion
Temps des Fêtes**
(page 38)

Vendredi 13

Après-midi

13h30 à 16h00
Activités libres
(page 34)

14h00 à 16h00
**Projet LUTIN
Distribution des
cartes postales**
(page 35)

Samedi 14

Après-midi

14h00 à 16h00
**Sortie au
Marché de Noël
allemand**
Cindy & Valérie
(page 42)

14h00 à 16h00
Atelier d'écriture
(page 39)

CALENDRIER DÉCEMBRE

SEMAINE DU 15 AU 21 DÉCEMBRE 2024



Dimanche 15

Organisme
FERMÉ

Lundi 16

Pas d'activité

Mardi 17

Après-midi

13h30 à 16h00
**Activités libres
et artisanat**
(page 34)

Mercredi 18

Après-midi et soir

 15h30 à 21h00
Party de Noël
(page 43)

Jeudi 19

Après-midi

14h00 à 16h00
**Spectacle d'humour
Temps des Fêtes**
(page 35)

Vendredi 20

Après-midi

13h30 à 16h00
Activités libres
(page 34)

Samedi 21

Après-midi

 14h00 à 16h00
**Mouvement
énergétique**
(page 36)

 14h00 à 16h00
Quilles libres
(page 36)



AVEC INSCRIPTION

CALENDRIER DÉCEMBRE

SEMAINE DU 22 AU 28 DÉCEMBRE 2024

**Mardi 24**

Soir



17h00 à 21h00
Souper de Noël
(page 43)

Mercredi 25

Soir



17h00 à 21h00
Souper de Noël
(page 43)

Jeudi 26

Organisme
FERMÉ

Vendredi 27

Organisme
FERMÉ

Dimanche 22

Organisme
FERMÉ

Lundi 23

Pas d'activité

Samedi 28

Organisme
FERMÉ



CALENDRIER DÉCEMBRE

SEMAINE DU 29 DÉCEMBRE 2024 AU 4 JANVIER 2025



Bonne année

Dimanche 29

Organisme
FERMÉ



Lundi 30

Organisme
FERMÉ

Mardi 31

Après-midi et soir



15h30 à 19h30
**Souper du jour de
l'An et jeux
au Normandin**
(page 43)

Mercredi 1

Après-midi et soir



15h30 à 19h30
**Souper du jour de
l'An et jeux
au Normandin**
(page 43)

 AVEC INSCRIPTION

Jeudi 2

Organisme
FERMÉ

Vendredi 3

Après-midi

14h00 à 16h00
**Après-midi
film et pantoufles**
(page 35)

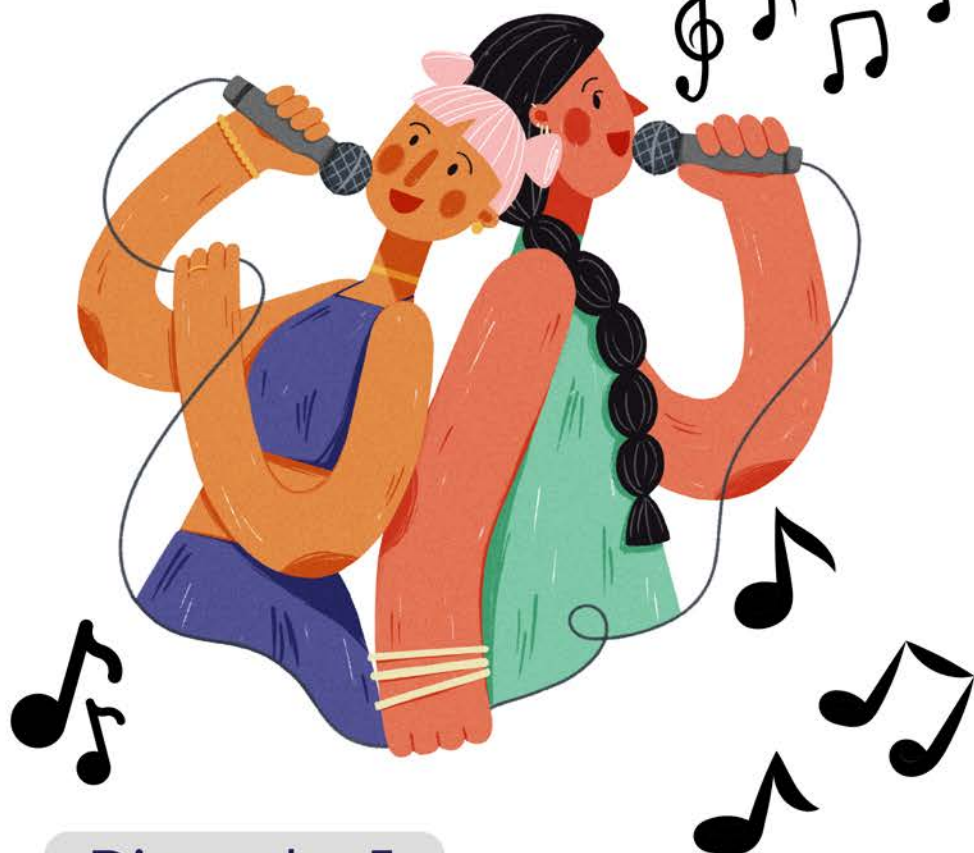
Samedi 4

Après-midi

12h00 à 14h30
**Sortie au
Grand Marché
(de Noël)**
Cindy
(page 42)

CALENDRIER JANVIER

SEMAINE DU 5 AU 11 JANVIER 2025



Jeudi 9

Après-midi

14h00 à 16h00

**Après-midi lecture
et découverte de la
bibliothèque
Gabrielle-Roy**

Cindy
(page 41)

14h00 à 16h00

Connexion
(page 38)

Dimanche 5

Organisme
FERMÉ

Lundi 6

Pas d'activité

Mardi 7

Après-midi

13h30 à 16h00
**Activités libres
et artisanat**
(page 34)

Mercredi 8

Après-midi

14h00 à 16h00
**Fabrication d'un
album souvenir**
(page 39)

Soir

16h00 à 20h00
**Soirée
croque-monsieur
français et jeux
en tout genre**
(page 34)

Vendredi 10

Après-midi

13h30 à 16h00
Activités libres
(page 34)

Samedi 11

Après-midi

14h00 à 16h30
**Après-midi
dansant
Spécial karaoké
musique française**
(page 44)



SEMAINE DU 12 AU 18 JANVIER 2025

**Dimanche 12**

Après-midi

14h00 à 16h00
Peinture
(page 39)

Lundi 13

Après-midi

14h00 à 16h00
Peinture
(page 39)

Soir

18h30 à 20h00
Ballon-balai
Amélie
(page 36)

Mardi 14

Après-midi

13h30 à 16h00
**Activités libres
et artisanat**
(page 34)

Mercredi 15

Après-midi

14h00 à 16h00
**Création de baume
à lèvres et bougies**
(page 40)

Soir

18h30 à 20h30
**Visite guidée au
Musée des beaux-
arts sur les peuples
autochtones**
Cindy
(page 41)

Jeudi 16

Après-midi

14h00 à 16h00
**Zoothérapie
canine**
(page 38)



14h00 à 16h00
**Visite du musée
Exmuro**
Cindy
(page 41)

Vendredi 17

Après-midi

13h30 à 16h00
Activités libres
(page 34)

Samedi 18

Après-midi

14h00 à 16h00
Quilles libres
(page 36)

14h00 à 16h00
**Mouvement
énergétique**
(page 36)



AVEC INSCRIPTION

CALENDRIER JANVIER

SEMAINE DU 19 AU 25 JANVIER 2025

Dimanche 19

Après-midi

14h00 à 16h00

Peinture

(page 39)

14h00 à 16h00

Patinage en sentier

Laura

(page 37)

Lundi 20

Après-midi

14h00 à 16h00

Peinture

(page 39)

Soir

18h30 à 20h00

Ballon-balai

Amélie

(page 36)

Mardi 21

Après-midi

13h30 à 16h00

**Activités libres
et artisanat**

(page 34)

Mercredi 22

Après-midi

14h00 à 16h00

**Création de baume
à lèvres et bougies**

(page 40)

Soir

16h00 à 20h00

**Soirée
croque-monsieur
montréalais et jeux
en tout genre**
(page 34)

Jeudi 23

Après-midi

14h00 à 16h00

Connexion

(page 38)

Vendredi 24

Après-midi

13h30 à 16h00

Activités libres
(page 34)

Samedi 25

Après-midi

19h00 à 21h30

**Party du mois
CASINO**
(page 44)

CALENDRIER JANVIER

SEMAINE DU 26 JANVIER AU 1 FÉVRIER 2025

Dimanche 26

Après-midi

14h00 à 16h00

Peinture

(page 39)


14h00 à 16h00
Atelier d'écriture
(page 39)

Lundi 27

Après-midi

14h00 à 16h00

Peinture

(page 39)

Soir

18h30 à 20h00

Ballon-balai

Amélie

(page 36)

Mardi 28

Après-midi

13h30 à 16h00

**Activités libres
et artisanat**

(page 34)

Mercredi 29

Après-midi

14h00 à 16h00

Remue-méninges

(page 38)

Soir

16h00 à 20h00

**Soirée
croque-madame
et jeux
en tout genre**
(page 34)

Jeudi 30

Après-midi

14h00 à 16h00


**Atelier
d'impression
sur tissu**
(page 40)

Vendredi 31

Après-midi

13h30 à 16h00

Activités libres

(page 34)

Samedi 1

Après-midi

14h00 à 16h00

**Après-midi
film et pantoufles**
(page 35)
14h00 à 16h00
Quilles libres
(page 36)

AVEC INSCRIPTION

Activités libres et artisanat P.M.



Mardis : 3, 10, 17 décembre 2024 et 7, 14, 21, 28 janvier 2025

Vendredis : 6, 13, 20 décembre 2024 et 10, 17, 24, 31 janvier 2025

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 vous est proposé un atelier d'artisanat. Le premier vendredi 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

Décorations de Noël et goûter chaleureux



Mercredi le 27 novembre 2024

Venez vous amuser en passant l'après-midi à décorer l'intérieur de l'organisme avec toutes les décorations de Noël que nous avons. Tous ensemble, nous allons faire de la Croix Blanche un lieu chaleureux où règne la magie du temps des Fêtes! Ensuite nous prendrons un moment tous ensemble pour déguster un bon goûter dans cet esprit de Noël. Le tirage a eu lieu mercredi le 20 novembre à 16h00.



Rendez-vous
Croix Blanche



Ouverture des portes
13h30



Heure de l'activité
14h00 à 16h00



Nb. de places
8



Coût
Gratuit

Cuisine communautaire Spécial Noël



Mercredi le 4 décembre 2024

Participez à la cuisine communautaire en compagnie de Cindy ! Venez cuisiner de bonnes recettes dans la bonne humeur et beaucoup de rires. Ces plats préparés en groupe seront ensuite offerts aux membres de la Croix Blanche (dans le frigo communautaire du rez-de-chaussée) afin d'adresser l'insécurité alimentaire. En décembre, nous allons faire de délicieux biscuits de Noël à dévorer ou à offrir en cadeau pour les Fêtes! Le tirage se fera le 28 novembre.



Rendez-vous
Croix Blanche



Ouverture des portes
13h30



Heure de l'activité
14h00 à 16h00



Nb. de places
8



Coût
Gratuit

Les soirées Croque-monsieur



Mercredis le 4 décembre 2024 et le 8, 22, 29 janvier 2025

Viens préparer et déguster des croque-monsieurs de variétés différentes en compagnie d'élèves en travail social du Cégep de Ste-Foy, suivi d'une activité de groupe. Le 4 décembre, vous décorerez l'organisme pour Noël, tandis que les autres soirs vous découvrirez des jeux de toutes sortes!



Rendez-vous
Croix Blanche



Ouverture des portes
15h30



Heure de l'activité
16h00 à 20h00



Nb. de places
Illimité



Coût
Gratuit

Projet LUTIN - Écriture



Vendredi 6 décembre 2024

C'est le grand retour de notre projet de correspondance de Noël ! Depuis 2022, les membres de la Croix Blanche deviennent des lutins du Père Noël en répondant aux messages de personnes âgées en résidence et d'élèves d'une école adaptée. Profitez de cette occasion pour apporter du bonheur dans le cœur de gens pour la période des Fêtes et retrouvez Amélie durant les activités libres pour répondre aux cartes postales reçues.



Rendez-vous
Croix Blanche



Ouverture des portes
13h30



Heure de l'activité
14h00 à 16h00



Nb. de places
Illimité



Coût
Gratuit

Projet LUTIN - Distribution



Vendredi 13 décembre 2024

Enfilez vos plus belles tuques de lutin pour distribuer les réponses aux messages de personnes âgées en résidence et d'élèves d'une école adaptée. C'est l'occasion idéale d'offrir un peu de chaleur humaine et de magie de Noël à des personnes qui en ont besoin. Rien de mieux que de voir leurs sourires pleins de joie! Dix membres se rendront à pieds avec les animateurs à l'école Oraliste et au Domaine St-Dominique près de l'organisme pour faire la distribution en personne. Vous devez donc avoir une bonne condition physique. Le tirage se fera le 6 décembre.



Rendez-vous
Croix Blanche



Ouverture des portes
13h30



Heure de l'activité
14h00 à 16h00



Nb. de places
10



Coût
Gratuit

Spectacle d'humour du temps des Fêtes



Jeudi 19 décembre 2024

Venez passer un après-midi douillet à la Croix Blanche pour écouter un spectacle d'humour et de musique sous le thème du temps des Fêtes. Une foule d'artistes nous feront rire par des numéros d'humour inédits, des chansons traditionnelles, des rigodons et de la musique. Tout cela dans une ambiance festive et dynamique!



Rendez-vous
Croix Blanche



Ouverture des portes
13h30



Heure de l'activité
14h00 à 16h00



Nb. de places
Illimité



Coût
Gratuit

Après-midi film et pantoufles



Vendredi 3 janvier et samedi 1er février 2025

Les animatrices vous proposent un bon remède pour se remettre des Fêtes : un après-midi cocooning devant un bon film. Apporte tes pantoufles afin d'être installé confortablement au chaud devant un bon film d'humour. On se charge de t'offrir un bon goûter: de bonnes choses à grignoter, du café et du chocolat chaud gratuit, etc. Viens pour un après-midi réconfortant, chaleureux pour bien commencer l'année 2025!



Rendez-vous
Croix Blanche



Ouverture des portes
13h30



Heure de l'activité
14h00 à 16h00



Nb. de places
Illimité



Coût
Gratuit

Sports en gymnase



Lundis 2 et 9 décembre 2024

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, mais vous devez être capable de jouer en équipe et de collaborer avec les autres.



Rendez-vous
Centre
Lucien-Borne



Heure de rendez-vous
18h30



Heure de l'activité
18h50 à 20h20



Nb. de places
Illimité



Coût
Gratuit



Quilles libres



Samedis 7, 21 décembre 2024, 18 janvier et 1er février 2025

Que tu sois débutant ou habitué, c'est la place pour toi le samedi après-midi : que du plaisir en perspective! Les équipes sont faites la journée même, avec l'aide de l'animatrice. Il est important de s'inscrire à chaque samedi que tu désires y être pour savoir combien d'allées de quilles réserver.



Rendez-vous
Centre Jean-
Guy Drolet



Ouverture des portes
13h30



Heure de l'activité
14h00 à 16h00



Nb. de places
Illimité

5\$



Mouvement énergétique



Samedis 21 décembre 2024 et 18 janvier 2025

L'exercice physique offre d'immenses bénéfices pour la santé globale de la personne. On vous propose des exercices doux, adaptés à vos capacités : l'objectif est de bouger en ayant du fun tous ensemble! Vous devez être autonome dans votre mobilité. Apportez une bouteille d'eau, des chaussures et des vêtements de sport. L'atelier du 21 décembre sera suivi d'une période d'étirement et de relaxation et l'atelier du 18 janvier se terminera par un cours sur les saines habitudes alimentaires. Les tirages auront lieu le 13 décembre et le 10 janvier à 16h00.



Rendez-vous
Croix Blanche



Ouverture des portes
13h30



Heure de l'activité
14h00 à 16h00



Nb. de places
10



Coût
Gratuit



Ballon-balai



Lundis 13, 20 et 27 janvier 2025

C'est le grand retour de notre sport hivernal, le ballon-balai au parc des Saints-Martyrs! Venez rejoindre la gang pour une partie de plaisir! 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
Saints-Martyrs



Heure de rendez-vous
18h15



Heure de l'activité
18h30 à 20h00



Nb. de places
Illimité



Coût
Gratuit



Patinage en sentier



Dimanche le 19 janvier 2025

Venez glisser sur les magnifiques sentiers de patinage du Parc de la Pointe-aux-Lièvres! Plaisir garanti pour les amoureux de notre très cher hiver québécois! Vous pouvez apporter vos patins ou en louer sur place (entre 7 et 11\$). Rendez-vous à l'entrée principale du Pavillon de services (accessible avec la 801, arrêt 9e rue avec 6 min. de marche, stationnement gratuit).



Rendez-vous
**51 de la Pointe
-aux-Lièvres**



Rendez-vous
13h30



Heure de l'activité
14h00 à 16h00



Nb. de places
Illimité



Coût
Gratuit

Connexion Spécial temps des Fêtes



Jeudis 12 décembre 2024

Viens le 12 décembre te détendre pour un spécial temps des Fêtes. Par le biais de la respiration, de la méditation et d'étirements, nous pratiquerons ensemble des moyens simples et concrets pour favoriser votre bien-être personnel au quotidien. Pour ce dernier atelier avant le temps des Fêtes, quoi de mieux que prendre soin de soi tous ensemble sur une thématique reliée à l'esprit de Noël! Le tirage aura lieu le 6 décembre à 16h00.



Rendez-vous
Croix Blanche



Heure de rendez-vous
13h30



Heure de l'activité
14h00 à 16h00



Nb. de places
10



Coût
Gratuit

Connexion



Jeudis 9 et 23 janvier 2025

Quel bon moment pour prendre soin de soi après le temps des Fêtes! Prenez le temps avec nous pour faire une pause dans votre quotidien. Par le biais de la respiration, de la méditation, d'étirements de relaxation et des exercices d'auto-compassion, nous pratiquerons ensemble des moyens simples et concrets pour favoriser votre bien-être personnel au quotidien. Les tirages auront lieu le 20 décembre et le 16 janvier à 16h00.



Rendez-vous
Croix Blanche



Heure de rendez-vous
13h30



Heure de l'activité
14h00 à 16h00



Nb. de places
10



Coût
Gratuit

Zoothérapie canine



Jeudi 16 janvier 2025

Venez vous réchauffer dans une atmosphère chaleureuse avec ces toutous à quatre pattes qui vous donneront tout plein d'amour. Cette fois-ci, la rencontre aura lieu à l'intérieur puisque le temps froid est arrivé. Comme à l'habitude, la visite est d'une durée de 1 heure et nous prendrons la dernière heure pour discuter tous ensemble. Le tirage aura lieu le vendredi 10 janvier à 16h00.



Rendez-vous
Croix Blanche



Ouverture des portes
13h30



Heure de l'activité
14h00 à 16h00



Nb. de places
12



Coût
Gratuit

Remue-Méninges



Mercredi 29 janvier 2025

Tu aimes les jeux de lettres ou de chiffres? Tu aimes les énigmes, les devinettes et les quiz? Les jeux d'esprit sont reconnus pour t'aider à garder un mental vif. Viens t'amuser tout en musclant ton cerveau avec les jeux que te proposera Marie-Hélène! Le tirage aura lieu le mercredi 22 janvier 2025 à 16h00.



Rendez-vous
Croix Blanche



Heure de rendez-vous
13h30



Heure de l'activité
14h00 à 16h00



Nb. de places
10



Coût
Gratuit

Atelier de peinture



Dimanches 1, 8 décembre 2024 et 12, 19, 26 janvier 2025

Lundis 2, 9 décembre 2024 et 13, 20, 27 janvier 2025

Marc vous invite à le rejoindre pour découvrir de nouvelles techniques de création artistique et de nouvelles formes d'expression. Pas besoin d'avoir de l'expérience ou du talent, vous serez guidés à chaque étape de la création. Il n'est maintenant plus nécessaire de s'inscrire à cette activité afin de pouvoir y participer!



Rendez-vous
Croix Blanche



Ouverture des portes
13h30



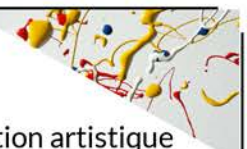
Heure de l'activité
14h00 à 16h00



Nb. de places
Illimité



Coût
Gratuit



Chorale de Noël



Mercredis 4 et 11 décembre 2024

Viens chanter avec nous les airs bien connus du temps des fêtes! En plus d'avoir le plaisir de chanter ensemble lors des pratiques, nous présenterons un court spectacle lors du party de Noël. Veuillez noter qu'il faut avoir participé à un minimum de 3 pratiques pour pouvoir participer au spectacle. Vive le vent d'hiver!



Rendez-vous
Croix Blanche



Ouverture des portes
13h30



Heure de l'activité
14h00 à 16h00



Nb. de places
Illimité



Coût
Gratuit



Fabrication d'un album souvenir



Mercredi 8 janvier 2025

Venez créer de manière collective, un album photo souvenir de l'organisme. Vous serez invités à choisir deux photos parmi des photos souvenirs de l'organisme que vous intégrerez dans une page que vous décorerez de style scrapbooking. Toutes les pages seront rassemblées pour créer une oeuvre collective qui sera également un agréable souvenir que les membres pourront consulter lors des activités. Tout le monde est le bienvenu!



Rendez-vous
Croix Blanche



Ouverture des portes
13h30



Heure de l'activité
14h00 à 16h00



Nb. de places
Illimité



Coût
Gratuit



Atelier d'écriture



Samedi 14 décembre 2024 et dimanche 26 janvier 2025

Venez travailler votre plume lors d'un atelier d'écriture! Cet atelier se veut une chance de décrocher du quotidien en laissant aller votre créativité. Vous rédigerez de petits écrits sous une thématique particulière! Le 14 décembre, nous allons mettre notre imagination à l'épreuve afin de créer des textes originaux inspirés par les objets du quotidien! À vos crayons! :) Les tirages auront lieu le 6 décembre 2024 et le 17 janvier 2025 à 16h00.



Rendez-vous
Croix Blanche



Ouverture des portes
13h30



Heure de l'activité
14h00 à 16h00



Nb. de places
12



Coût
Gratuit



Création de baume à lèvres et bougies



Mercredis 15 et 22 janvier 2025

Pour affronter les froids de l'hiver, quoi de mieux que de se concocter un baume à lèvres et des bougies! Le baume à lèvres aidera à garder tes lèvres hydratées en plus de sentir très bon. La bougie, elle réchauffera tes soirées de noirceur. Tu choisiras toi-même les arômes que tu mettras dans tes produits. Elles viennent d'huiles essentielles naturelles. Tu pourras également personnaliser l'apparence de ta bougie. Le tirage aura lieu le 8 janvier à 16h00.



Rendez-vous
Croix Blanche



Ouverture des portes
13h30



Heure de l'activité
14h00 à 16h00



Nb. de places
8

2\$



Atelier d'impression sur tissu



Jeudi le 30 janvier 2025

Redonne de la vie à tes vieux vêtements et sacs en tissus! Vous aurez à votre disposition plusieurs choix d'autocollants que nous pourrons transférer sur vos vêtements avec un fer à repasser. Apportez les vêtements ou sacs en tissus que vous voulez décorer. IMPORTANT vos vêtements ou sacs doivent être en tissus naturels seulement (ex: 100% coton). PAS de cuire, de plastique ou de fibre synthétique. Le tirage aura lieu le 22 janvier à 16h00.



Rendez-vous
Croix Blanche



Ouverture des portes
13h30



Heure de l'activité
14h00 à 16h00



Nb. de places
10



Coût
Gratuit



Atelier Art et mieux-être au Musée des Beaux-arts



Jeudi le 28 novembre 2024

Le Musée national des Beaux-arts de Québec vous invite à un atelier d'exploration de soi par le biais de l'art. Après une visite sur les sens et les émotions avec l'exposition « Moment velours » de Helen McNicoll, vous allez être guidé dans un exercice artistique de création et d'exploration de soi. Ensuite suivra un moment de discussion. C'est l'occasion de découvrir le musée comme un espace de mieux-être et de prendre un moment de détente. Le tirage a eu lieu le 13 novembre à 16h00.



Rendez-vous
179 Grande
Allée O



Ouverture des portes
13h30



Heure de l'activité
14h00 à 16h00



Nb. de places
15



Coût
Gratuit

Après-midi lecture et découverte de la bibliothèque Gabrielle-Roy



Jeudi 9 janvier 2025

Cindy te propose de se retrouver en après-midi à la bibliothèque Gabrielle-Roy : un moment parfait pour faire une pause, lire un livre, voir les oeuvres d'art de l'artothèque, mais aussi pour découvrir les nouvelles activités de la bibliothèque! On pourra les découvrir tous ensemble, mais il sera aussi possible pour toi de t'asseoir et prendre un moment au calme dans les espaces bien confortables disponibles sur place. Rendez-vous devant l'entrée principale.



Rendez-vous
350 rue
St-Joseph E.



Ouverture des portes
13h30



Heure de l'activité
14h00 à 16h00



Nb. de places
Illimité



Coût
Gratuit

Visite guidée au Musée des beaux-arts sur les peuples autochtones



Mercredi 15 janvier 2025

En compagnie d'élèves du Cégep de Ste-Foy, découvrez l'exposition *Premiers jours* sur les peuples autochtones du Canada. On vous guidera au-travers la culture, les valeurs et les pratiques artistiques de ces peuples. Proposant un vaste panorama de l'art des Premières Nations, ce parcours commenté vous invite à apprécier toute la richesse des artistes autochtones du passé et du présent. Vous devez être autonome dans vos déplacements et pouvez rester en autonomie au Musée jusqu'à 21h00. Le tirage aura lieu le 9 janvier à 16h00.



Rendez-vous
179 Grande
Allée O.



Ouverture des portes
18h00



Heure de l'activité
18h30 à 20h30



Nb. de places
15



Coût
Gratuit

Visite du Musée Exmuro



Jeudi 16 janvier 2025

Située sur la Place Royale, l'aire publique d'EXMURO est un lieu créatif vivant et accueillant qui transporte au-delà du quotidien. Cindy te propose de découvrir cet endroit incroyable et ses magnifiques oeuvres d'art. Rendez-vous devant la traverse Québec-Lévis avant de se rendre au Musée à la marche (10 min. environ). Tu dois être autonome dans tes déplacements. Le tirage aura lieu le vendredi 10 janvier à 16h00.



Rendez-vous
10 rue des
traversiers



Ouverture des portes
13h30



Heure de l'activité
14h00 à 16h00



Nb. de places
8



Coût
Gratuit

Noël victorien au Centre d'interprétation de Ste-Foy



Samedi 7 décembre 2024

Entrez dans l'histoire en vivant un Noël en 1860. En sirotant un thé entouré d'un décor et de la musique d'époque du temps des Fêtes, vous en apprendrez sur : les bonnes manières, l'histoire de Noël, la place de la femme à l'époque, la mode victorienne, ainsi que de l'hygiène et des remèdes de l'époque. Vous serez aussi invité à fabriquer une carte de souhait, un collier ou un bracelet avec les matériaux et les savoir-faire d'antan. Rendez-vous à l'entrée principale. Le tirage aura lieu le vendredi 29 novembre à 16h00.



Rendez-vous
2825 Chemin
Ste-Foy



Ouverture des portes
12h00



Heure de l'activité
12h30 à 15h00



Nb. de places
10



Coût
Gratuit

Sortie au Marché de Noël allemand



Jeudi le 28 novembre et samedi le 14 décembre 2024

Quelques semaines avant les Fêtes, viens découvrir l'endroit féérique qu'est le Marché de Noël allemand situé au coeur du Vieux-Québec! On se rejoint devant la porte de St-Jean (près de Place d'Youville) avant de se promener ensemble et découvrir ce beau marché et ses kiosques d'achat. Tu dois être capable de marcher sans interruption pour la durée de la promenade. Amène de l'argent si tu veux t'offrir une friandise : on t'offre le chocolat chaud!



Rendez-vous
Porte St-Jean
rue St-Jean



Ouverture des portes
13h30



Heure de l'activité
14h00 à 16h00



Nb. de places
Illimité



Coût
Gratuit

Sortie au Grand Marché (de Noël)



Samedi 4 janvier 2025

Avant le temps des Fêtes, le Grand Marché se transforme en marché de Noël. On clôture ensemble la saison des marchés de Noël. Apporte ton lunch ou de l'argent, car nous allons manger ensemble avant de découvrir les artisans, les créateurs et tout ce que la place a à offrir! Tu pourras te régaler si tu le veux d'un bon plat artisanal préparé sur place. Rendez-vous à l'entrée principale. Profite des odeurs et des découvertes de ce Marché du temps des Fêtes!



Rendez-vous
250 boul.
Wilfrid-Hamel



Ouverture des portes
11h30



Heure de l'activité
12h00 à 14h30



Nb. de places
Illimité



Coût
Gratuit



Inauguration du Jardin de Noël



Mercredi 11 décembre 2024

Venez vous réchauffer autour du foyer extérieur avec un bon breuvage chaud lors de l'inauguration du Jardin de Noël. L'équipe vous prépare un jardin illuminé de mille feux. Vous aurez l'impression d'être transporté dans les forêts magiques du Père Noël. Au rendez-vous : café, chocolat chaud et collations chaudes, ainsi que des jeux et des animations le fun sur le thème de Noël, accompagnées des étudiants du Cégep de Ste-Foy.



Rendez-vous
Croix Blanche



Rendez-vous
16h00



Heure de l'activité
16h30 à 19h00



Nb. de places
Illimité



Coût
Gratuit



Souper de Noël



Mardi 24 et mercredi 25 décembre 2024

Nous vous invitons à nous rejoindre à l'organisme pour deux soirées féériques. Le 24 & 25 décembre prochain, l'équipe vous a concocté un copieux repas de Noël préparé à l'ancienne. Autour d'une grande table familiale et chaleureuse, vous aurez droit à un vrai festin incluant de la dinde, une tourtière, un jambon à l'érable et autres accompagnements et desserts! Vous avez jusqu'au 11 décembre 16h pour vous inscrire.



Rendez-vous
Croix Blanche



Ouverture des portes
16h30



Heure de l'activité
17h00 à 21h00



Nb. de places
20



Coût
Gratuit



Party de Noël



Mercredi 18 décembre 2024

Le party de Noël durera aussi longtemps que l'an passé : c'est-à-dire 6h pour danser, faire des activités et avoir du plaisir! Au programme: musique traditionnelle, jeux amusants, repas St-Hubert et échange de cadeaux! Nos invités d'honneur, les élèves du Cégep de Ste-Foy, vous serviront comme au restaurant! Il est important de s'inscrire avant le 11 décembre 16h afin de réserver votre repas.



Rendez-vous
Lucien-Borne



Ouverture des portes
15h00

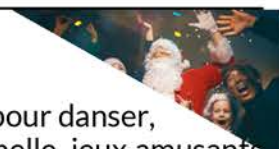


Heure de l'activité
15h30 à 21h00



Nb. de places
Illimité

2\$



Souper du jour de l'An et jeux au Normandin



Mardi 31 décembre 2024 et mercredi 1 janvier 2025

Venez fêter le changement d'année lors d'un souper sympathique au Normandin! Apporte tes bonnes résolutions et ta bonne humeur !!! Cette année, on commence plus tôt afin de participer à des jeux et de superbes animations le fun! Les animations commencent à 15h30 et à 17h le restaurant prend nos commandes. Apportez assez d'argent pour votre repas et pensez à laisser un pourboire de 15% et plus. À bientôt! ;)



Rendez-vous
Normandin
709 Charest O



Rendez-vous
15h00



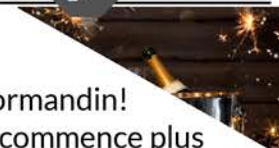
Heure de l'activité
15h30 à 19h30



Nb. de places
20



Coût
Ton repas + 15%
de pourboire



Après-midi dansant Spécial karaoké : musique française



Samedi 11 janvier 2025

Viens danser et faire des vocalises pour un samedi dansant spécial karaoké sur de la musique française! Ça va être le fun! Il sera possible de chanter seul ou en groupe: tout est possible! Un DJ sera présent pour trouver les chansons de votre choix. Ce sera un bon moment pour chanter, rigoler et danser ensemble! Il y aura collations, café et chocolat chaud gratuit. C'est aussi l'occasion de souligner le départ de notre chère Cindy!



Rendez-vous
Croix Blanche



Ouverture des portes
13h30



Heure de l'activité
14h00 à 16h30



Nb. de places
Illimité



Coût
Gratuit



Party du mois : CASINO!



Samedi 25 janvier 2025

Pour ce début d'année, l'équipe vous attend au Centre communautaire Lucien-Borne pour un party du mois sur le thème du Casino ! Faîtes vos jeux !!! C'est le moment de te vêtir d'une tenue chic pour venir au party du mois. Une décoration sur le thème, ainsi que des jeux et plein d'autres surprises seront au rendez-vous : sans oublier la présence d'un DJ pour nous faire danser toute la soirée !



Rendez-vous
Centre Lucien-Borne



Ouverture des portes
18h30



Heure de l'activité
19h00 à 21h30



Nb. de places
Illimité

1\$





VOS RESSOURCES



**Centre Social
de la
CROIX BLANCHE**

Centre social de la Croix Blanche

Heures d'ouverture (bureau) :

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

Heures d'ouverture (accueil téléphonique) :

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



emi-Lune

Lauberivière

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

Demi-Lune

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



Café rencontre du Centre-Ville

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



Accès-Loisir

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



Tel-aide Québec

(418) 686-2433



QUI SOMMES-NOUS ?

PRÉSENTATION DE L'ÉQUIPE ET DE NOTRE MISSION



Jonathan
Directeur général



Gabrielle
Accueil



Valérie
Animatrice



Olivia
Directrice adjointe



Cindy
Animatrice



Marie-Hélène
Animatrice



Amélie
Animatrice



Marc
Animateur



Laura
Animatrice

NOTRE MISSION

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

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

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

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



**Centre Social
de la
CROIX BLANCHE**

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