

TRAIT D'UNION

ACCUEILLIR LES PETITS BONHEURS



Juillet 2021

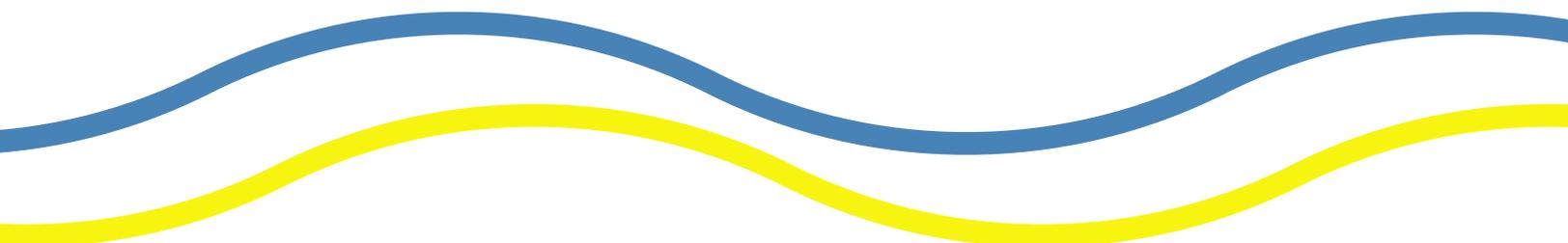
960, avenue Dessane, Québec (Québec) G1S 3J9
Tél.: 418-683-3677 • Téléc.: 418-683-3678 •

www.croixblanche.ca



TABLE DES MATIÈRES

Accueillir les p'tits bonheurs.....	3
Nouvelles brèves	4
Épluchette de blé d'inde.....	5
Programmation	6
Détails des activités	8
Annonces.....	13
Les p'tits bonheurs à la Croix Blanche.....	16
Bonheur et biologie : des liens à faire !	17
Passages insolites.....	19
Journal des membres	21
Citations.....	26
Jeux	27
Vos ressources	31
Votre équipe	32



ACCUEILLIR LES P'TITS BONHEURS

Chers membres,

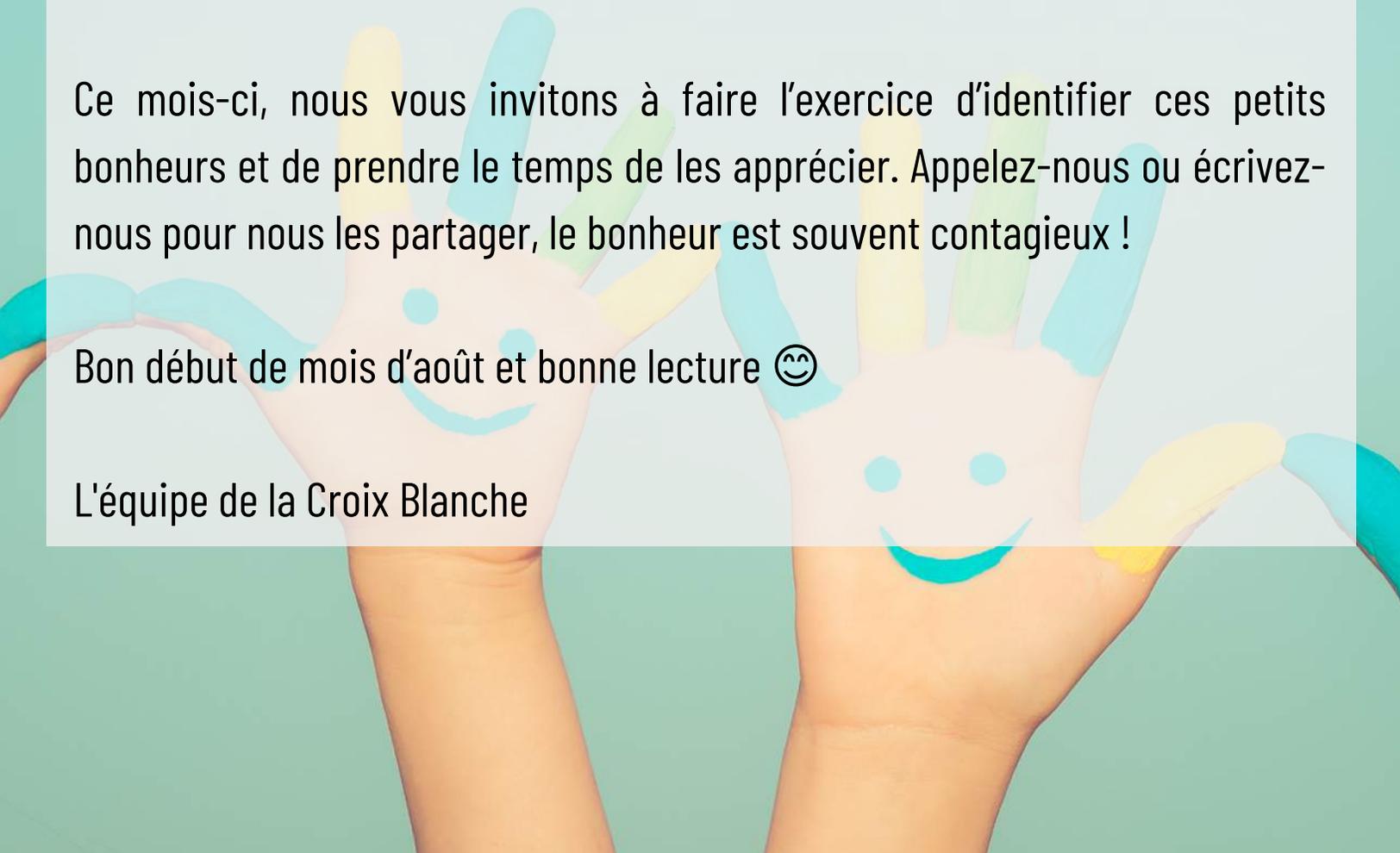
Le bonheur c'est quoi exactement? Malgré le fait que les définitions divergent et que les auteurs détenant la recette magique du bonheur se multiplient, le concept demeure relativement flou non ? En fait, le bonheur est avant tout une expérience humaine et individuelle. Donc, ce qui me rend heureux-se ne rend pas nécessairement mon voisin heureux!

Pour l'équipe de la Croix Blanche, accueillir les p'tits bonheurs ça veut dire prendre le temps d'identifier et d'apprécier les choses qui nous font du bien, et qui nous font vivre du bien-être.

Ce mois-ci, nous vous invitons à faire l'exercice d'identifier ces petits bonheurs et de prendre le temps de les apprécier. Appelez-nous ou écrivez-nous pour nous les partager, le bonheur est souvent contagieux !

Bon début de mois d'août et bonne lecture 😊

L'équipe de la Croix Blanche





AUTOMNE ET ESPACE À LA CROIX BLANCHE

Plusieurs changements nous attendent à l'automne. Comme d'habitude, les activités reviendront en grande partie à l'intérieur considérant l'incertitude de la météo. Cependant, vous n'êtes pas sans savoir que les bureaux des animateurs-trices occupent maintenant le salon au premier étage ce qui réduit considérablement l'espace pour réaliser des activités.

Nous vous avons annoncé que les démarches ont été initiées afin de construire un solarium 4 saisons sur deux étages sur la galerie arrière de la Croix Blanche. Ces travaux sont d'une très grande envergure et ne pourront avoir lieu qu'en 2022 considérant les préparatifs et la paperasse à compléter.

Donc, en attendant d'avoir cet espace supplémentaire pour réaliser les activités nous allons devoir faire preuve de flexibilité. Toute notre équipe travaille fort pour réfléchir à des alternatives qui permettraient de vous recevoir en grand nombre lorsque les mesures sanitaires auront été assouplies en septembre. Parmi ces alternatives, nous considérons offrir une partie de nos activités à Lucien Borne. Nous vous tiendrons au courant de l'évolution de la situation et ne vous inquiétez pas, notre choix se portera sur l'option favorisant la plus grande participation possible !



PROJET TINTAM'ART

Le projet Tintam'art, amorcé par la Croix Blanche en partenariat avec le Centre de Parrainage Civique de Québec, l'Université Laval et l'artiste Patrick Forchild, est installé tout l'été au quai 21 dans le port de Québec. L'objectif de ce projet est de faire la promotion de l'importance des liens sociaux dans nos vies, documenter les effets néfastes de la solitude et de l'isolement social et proposer une vision positive de la santé mentale, car elle nous concerne tous.

Nous vous invitons donc à le visiter et à vous imprégner de sa poésie tout en profitant du Vieux-Québec et de la vue époustouflante sur le fleuve! Voici les artistes de la Croix Blanche que vous pourrez découvrir! Alain Bilodeau, Caroline Dion, Claire Tremblay, Jean Pelletier, Line Thibeault, Stéphanie Beaudoin, Thérèse Breton, Thierry Birster.

IL Y A 80 PLACES
POUR L'ÉPLUCHETTE
DE BLÉ D'INDE;
INSCRIS-TOI VITE !!



Août 2021



lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
2	3	4	5	6	7	8
<p>14h00 à 15h30 : Dérivée-méditation 13h30 à 15h00 : Marche</p> <p>18h30 à 20h15 : Balle molle</p>	<p>10h30 à 12h30 : Atelier de peinture 12h30 à 16h30 : Activité plein air - baignade 14h00 à 16h00 : Tennis 14h00 à 16h00 : Cuisine</p> <p>18h30 à 20h00 : Jasette 18h30 à 20h00 : Marche</p>	<p>14h00 à 16h00 : Pétaïque</p> <p>17h00 à 19h00 : Pic nic</p>	<p>Bonnes vacances Marianne et Nathalie !</p> <p>14h00 à 16h00 : Atelier de jardinage 13h30 à 15h00 : Atelier techno de chez vous ! 18h30 à 20h00 : Écoute musicale à l'extérieur</p>	<p>14h00 à 16h00 : Jeux 14h00 à 16h00 : Pétaïque</p>		<p>15h00 à 17h00 : Donjon dragon</p>
9	10	11	12	13	14	15
<p>14h00 à 15h30 : Dérivée-méditation 13h30 à 15h00 : Marche</p> <p>18h30 à 20h15 : Balle molle</p>	<p>12h30 à 16h30 : Activité plein air - baignade 14h00 à 16h00 : Tennis 14h00 à 16h00 : Cuisine</p> <p>18h30 à 20h00 : Jasette 18h30 à 20h00 : Marche</p>	<p>14h00 à 16h00 : Pétaïque</p> <p>17h00 à 19h00 : Pic nic</p>	<p>Bonnes vacances Nathalie !</p> <p>9h00 à 11h00 : Picasso 14h00 à 16h00 : Atelier de jardinage 13h30 à 15h00 : Atelier techno de chez vous ! 18h30 à 20h00 : Écoute musicale</p>	<p>14h00 à 16h00 : Jeux 14h00 à 16h00 : Pétaïque</p>		

Août 2021



lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
<p>16</p> <p>14h00 à 15h30 : Dérive-méditation 13h30 à 15h00 : Marche</p> <p>18h30 à 20h15 : Balle molle</p>	<p>17</p> <p>12h30 à 16h30 : Activité plein air - baignade 14h00 à 16h00 : Tennis 14h00 à 16h00 : Cuisine</p> <p>18h30 à 20h00 : Jasette 18h30 à 20h00 : Marche</p>	<p>18</p> <p>14h00 à 16h00 : Pétanque 17h00 à 19h00 : Pic nic</p>	<p>19</p> <p>14h00 à 16h00 : Atelier de jardinage 13h30 à 15h00 : Atelier techno 13h30 à 15h30 : Rendez-vous près de chez vous !</p> <p>18h30 à 20h00 : Écoute musicale 18h30 à 21h00 : Sortie culturelle - Mini-putt</p>	<p>20</p> <p>Préparation Moisson Québec</p>	<p>21</p>	<p>22</p> <p>15h00 à 17h00 : Donjon dragon</p>
<p>23</p> <p>MOISSON QUÉBEC Sortie du cahier passe-temps !</p>	<p>24</p> <p>MOISSON QUÉBEC</p>	<p>25</p> <p>MOISSON QUÉBEC</p>	<p>26</p> <p>14h00 à 16h00 : Atelier de jardinage 13h30 à 15h00 : Atelier techno 13h30 à 15h30 : Rendez-vous près de chez vous !</p> <p>18h30 à 20h00 : Écoute musicale 20h00 à 22h00 : Sortie culturelle - Visionnement film à l'extérieur</p>	<p>27</p>	<p>28</p> <p>14h00 à 21h30 : Épluchette de blé d'inde ! * Les heures de cette activité peuvent être sujettes à changement</p>	<p>29</p>
<p>30</p> <p>14h00 à 15h30 : Dérive-méditation 13h30 à 15h00 : Marche</p> <p>18h30 à 20h15 : Balle molle</p>	<p>31</p> <p>14h00 à 16h00 : Tennis 18h30 à 20h00 : Jasette 18h30 à 20h00 : Marche</p>					

Détails des activités



Atelier de cuisine (sur inscription)

Les ateliers de cuisine sont de retour ! Cynthia vous attend pour concocter de délicieux repas ! Tu ne sais pas cuisiner ? Il faut bien commencer quelque part et Cynthia est une excellente pédagogue !)

Prix : 0 \$

Heure : 14h00 à 16h00

Lieu : Croix Blanche

Nombre de places : 8



Épluchette de blé d'inde

Que serait un été à la Croix Blanche sans la fameuse épluchette de blé d'inde ? La cabane à sucre du Cap nous recevra en grand pour que nous puissions profiter de cette fête estivale !

Prix : 5 \$

Heure : 14h00 à 21h30

Lieu : Rendez-vous à la Croix Blanche

Nombre de places : 80



Détente et méditation (sur inscription)

On prend le temps d'inspirer et d'expirer à la Croix Blanche. On saisit le moment présent et on s'arrête un instant pour mieux continuer notre semaine !

Prix : 0 \$

Heure : 14h00 à 15h30

Lieu : Croix Blanche

Nombre de places : 10

Les activités en grand groupe m'ont manqué cette année, mais la pandémie m'a permis de découvrir l'informatique. J'ai développé des outils qui me servent beaucoup au quotidien.

- Commentaire d'une membre lors de la réunion de programmation.

Détails des activités



Pique-nique

Tu aimes manger en bonne compagnie ? Apporte ton lunch et viens nous rejoindre !

Prix : 0 \$

Heure : 17h00 à 19h00

Nombre de places : illimité

Lieu : On se rejoint là-bas !

4 août : Lucien-Borne

11 août : Parc Bois de Coulonge

18 août : Parc Saint-Sacrement



Marche (sur inscription)

On fait le plein d'oxygène et on se dégourdit les jambes ! Qui sait, peut-être redécouvras-tu le quartier Montcalm ?

Prix : 0 \$

Heure : 13h30 à 15h00

Lieu : Croix Blanche

Nombre de places : Illimité



Balle molle

Tu es sportif et tu aimes le baseball ? Joins-toi à Jacques et à Maxime pour jouer à la balle molle les lundi soir !

Prix : 0 \$

Heure : 18h30 à 20h15

Lieu : Parc Dollard-Des Ormeaux

Nombre de places : Aucune limite



Plein air- baignade (sur inscription)

Baignade, canot, activités aquatiques et bain de soleil ... Il y en a pour tous les goûts !

Prix : 0 \$

Heure : 13h00 à 17h00

Lieu : On se rejoint à la Croix Blanche

Nombre de places : 4 ou 5

3 août : Baie St-Paul

10 août : Baie de Beauport

17 août : Canot

Détails des activités



Tennis (sur inscription)

Le tennis est une activité très populaire à la Croix Blanche, nous fournissons les raquettes et les balles !

Prix : 0 \$

Heure : 14h00 à 16h00

Lieu : Parc des Saints-Martyrs-Canadiens

Nombre de places : 8



Jasette (sur inscription)

On a de la jasette à la Croix Blanche, viens nous voir on va te le montrer !

Prix : 0 \$

Heure : 18h30 à 20h00

Lieu : Croix Blanche

Nombre de places : 6



Pétanque (sur inscription)

Viens jouer avec nous, on a des joueurs hors pair !

Prix : 0 \$

Heure : 14h00 à 16h00

Lieu : Croix Blanche

Nombre de places : 6

Mes activités préférées sont
la pétanque et la jasette !

- Commentaire d'une membre lors de la
réunion de programmation

Détails des activités



Atelier techno (groupe fermé)

C'est en groupe de 6 personnes que vous prendrez part à cette nouvelle version des ateliers techno ! Anne-Marie répondra à vos questions sur la technologie pendant la première heure puis elle finira avec des conseils utiles pour améliorer votre utilisation de la technologie. **Le groupe est complet pour l'instant !**

Prix : 0 \$

Lieu : Croix Blanche

Heure : 13h30 à 15h00

Nombre de places : 6



Atelier de jardinage (sur inscription)

Venez prendre soin du jardin à la Croix Blanche; mettre les mains dans la terre ça fait du bien au moral !

Prix : 0 \$

Lieu : Croix Blanche

Heure : 14h00 à 16h00

Nombre de places : 6



Écoute musicale (sur inscription)

Partagez-nous vos morceaux de musique préférés; il s'agit d'une excellente façon de découvrir des nouveaux artistes !

Prix : 0 \$

Lieu : Croix Blanche

Heure : 18h30 à 20h00

Nombre de places : 8



Rendez-vous près de chez vous !

Jacques et Cynthia se promène dans les quartiers de Québec pour faire de l'animation dans vos parcs préférés !

Prix : 0 \$

Nombre de places : Ouvert à tous !

Heure : 13h30 à 15h30

Lieu :

5 août : Parc Victoria

12 août : Parc Dollard-Des-Ormeaux

19 août : Parc des moulins (ancien zoo)

26 août : Parc Ferland

Détails des activités



Plein air : marche (sur inscription)

La randonnée pédestre t'intéresse ? Viens avec nous gravir des montagnes et parcourir des sentiers enchanteurs.

Nous ne dévoilons pas la randonnée que nous ferons puisque nous ajustons les parcours choisis selon le groupe qui s'inscrit !

Lieu : On se rejoint à la Croix Blanche **Nombre de places : 4**



Sorties culturelles :

La variété d'activités offertes vous ravira ! C'est une merveilleuse façon d'occuper votre jeudi soir.

Nbr de places : Variable

Qu'est-ce qu'on fait ?



12 août : Exposition Picasso, rendez-vous devant le Musée des Beaux-Arts Pavillon Pierre Lassonde à 8h45 (20 places)



19 août : Mini-putt, rendez-vous au Dominos Pizza (680 Boulevard Wilfrid-Hamel) à 18h15



26 août : Visionnement du film Nomadland ; rendez-vous à la Croix Blanche pour 20h00.

COMMENTAIRES

La pandémie a forcé la Croix Blanche à faire les activités différemment, mais elles ont été bien réalisées. ”

- Commentaire d'une membre lors de la réunion de programmation

J'ai eu la chance de participer à des brunchs, le party hot-dog, la fête de Noël et aux célébrations du 1er juillet !

- Commentaire d'une membre lors de la réunion de programmation



bb



SORTIE BAIGNAGE

BAIE-ST-PAUL

**SORTIE À LA PLAGE MUNICIPALE
DE BAIE-ST-PAUL**

QUAND: 03 AOÛT 2021, TOUTE LA
JOURNÉE

LIEU DE RENCONTRE: CROIX BLANCHE
À PRÉVOIR: COSTUME DE BAIN, LUNCH,
CRÈME SOLAIRE, BOUTEILLE D'EAU

LES PLACES SONT TRÈS LIMITÉES

418 683-3677

VISITE DES JARDINS DU PARLEMENT

Venez découvrir
les secrets du
jardin de notre
beau parlement de
Québec en bonne
compagnie!

—
QUAND: JEUDI 12
AOÛT

LIEU DE RENCONTRE:
PARLEMENT
APPELEZ VÉRONIQUE
POUR VOUS INSCRIRE!



VOUS SOUHAITEZ ÉGAYER VOTRE LOGIS ?

PARTICIPEZ
À NOTRE
ACTIVITÉ DE
BOUTURES !

Activités de boutures (ou plutôt venez vous procurer des boutures) à la Croix Blanche le **26 août de 14h à 16h**.

Lierre, coléus et autres plants ! **Amenez un pot vide** et il nous fera plaisir de vous aider à planter votre bouture pour que vous puissiez avoir une petite plante d'intérieur qui égayera vos journées et survivra très bien dans votre appartement ! :)



LES P'TITS BONHEURS DE L'ÉQUIPE DE LA CROIX BLANCHE



Manger avec des amis, faire du vélo et aller à la plage !



Inspirer profondément lorsqu'il y a des courant de vent, récolter des roches sur le bord du chemin et m'endormir avec l'odeur d'un feu de camp.



Partager un repas avec mes amis, marcher au bord de l'eau, faire des roadtrips avec mon copain.



Regarder un bon film, partager un repas avec des amis et boire un bon café !



J'adooore les sushis, le spa et aller marcher !



Quand nos neurotransmetteurs sont une clé essentielle à notre **bonheur** !



Qu'est-ce qu'un neurotransmetteur ?

Un neurotransmetteur est une molécule qui agit comme messager chimique entre les cellules nerveuses (neurones).

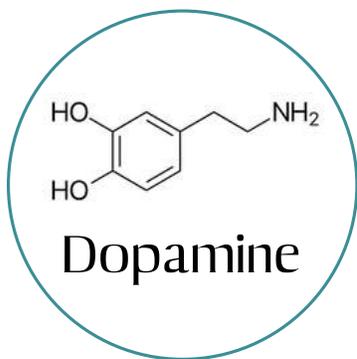
Notre cerveau joue un rôle important dans la régulation de notre humeur. En fait, il existe différentes substances chimiques dans le cerveau, appelées neurotransmetteurs, qui nous aident à être heureux et à nous sentir mieux.

Les principaux sont la dopamine, la sérotonine, l'ocytocine, les endorphines, l'adrénaline et le GABA.

Jetons un coup d'œil à ces substances et à quelques astuces utiles pour les libérer.

Ce neurotransmetteur est lié avant tout à la sensation de plaisir et de satisfaction.

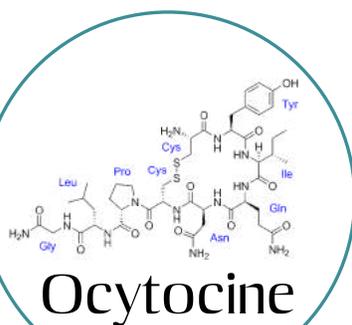
Cette substance augmente lorsque nous nous fixons des objectifs de toute nature, et pas seulement lorsque nous atteignons notre objectif. C'est pourquoi une **bonne habitude** peut être de **créer des objectifs**, cela nous aidera à nous sentir satisfaits et plus heureux.



Un bon niveau de sérotonine nous aide à nous sentir bien.

Pour libérer la sérotonine, nous pouvons essayer de nous souvenir des **moments heureux actuels** ou **passés**, peut-être parler à un ami, ou imaginer des événements futurs agréables. Il est également important de faire de l'**exercice**.



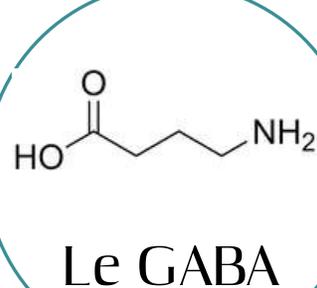
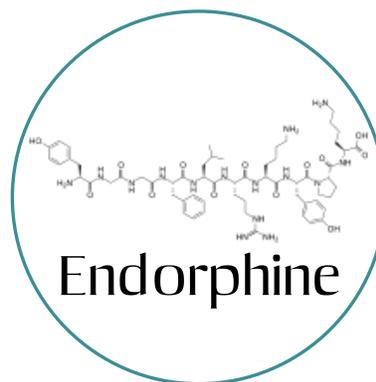


Ce neurotransmetteur est lié aux liens sentimentaux. Il est produit, par exemple, lors de l'accouchement et de l'allaitement. Il nous permet de tisser des liens avec les autres et de leur faire confiance.

La meilleure façon de libérer cette substance est sans aucun doute de donner et de recevoir des câlins mais aussi, par exemple, de faire ou de recevoir un cadeau.

Cette substance qui agit comme une sorte d'analgésique est est liée à la perception de la douleur physique

Elle est produite surtout lors de l'exercice physique. Cependant, d'autres activités comme la danse, le chant ou tout simplement le rire nous permettent d'augmenter les niveaux d'endorphine et de nous sentir plus heureux.

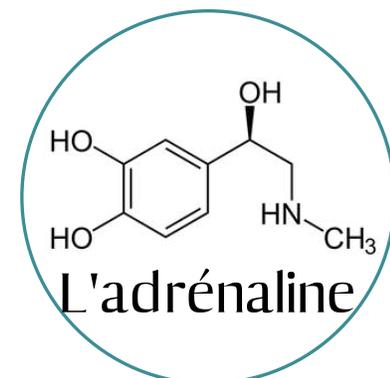


Ce neurotransmetteur, moins connu, nous aide à réduire l'activité neuronale et à nous sentir moins stressés ainsi qu'à réduire l'anxiété.

L'une des meilleures façons de stimuler cette substance est certainement la méditation.

L'adrénaline nous permet d'utiliser notre énergie et de nous sentir moins fatigués. Ce neurotransmetteur nous aide à se surpasser dans les moments de stress, à la fois physique et mental.

Pour libérer l'adrénaline, essayez de sortir de votre zone de confort et de faire de nouvelles activités passionnantes.



PASSAGES INSOLITES

du 26 juin au 25 octobre

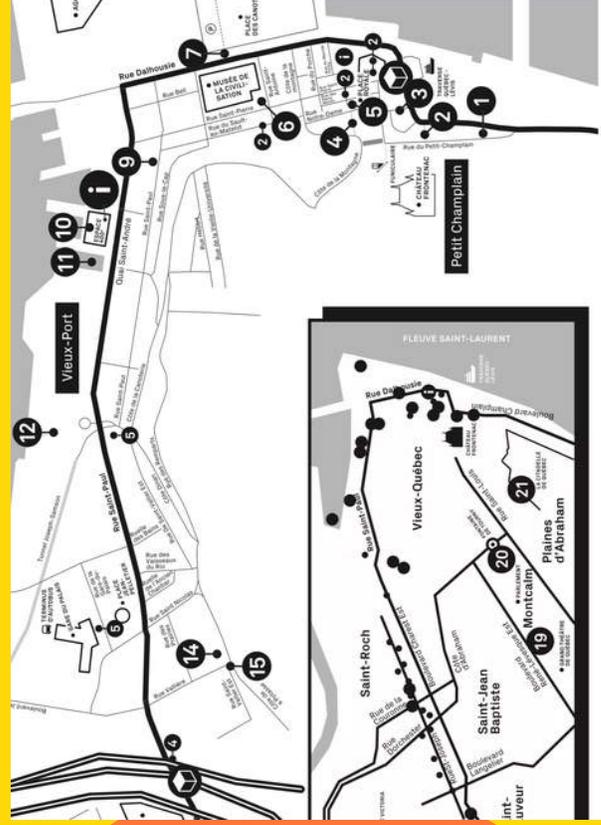
Accueillir les petits bonheurs c'est aussi accueillir les petites surprises que la vie envoie sur notre route. Alors... laissez-vous transporter par la poésie des passages insolites!

Invitez vos ami.e.s à prendre une marche ludique et hors du commun.

Coût : gratuit !



PASSAGES INSOLITES



Parcours principal

The Main Circuit

Env. 5 km / Approx. 5 km

- 1 **BGL**
Le piège - *The Trap*
- 2 **Mark Jenkins**
Sans titre - *Untitled*
- 3 **Benedetto Bufalino**
Les voitures pelouse - *Lawn Cars*
- 4 **Ulrika Sparre**
Je suis la lumière - *I Am the Light*
- 5 **Giorgia Volpe**
Les valisiers - *Suitcases*
- 6 **Yann Farley**
La Cabine A - *Station A*
- 7 **Pascal LeBlanc Lavigne**
L'abrius - *The Bus Shelter*

8 STYRELSEN FOR STÖR KONST / CONSEIL DU GRAND ART

L'Anti-Ambassade - l'endroit le plus égalitaire au monde
The Anti Embassy - "The Most Equal Place in the World"

9 **Valérie Potvin**
La sculptrice - *The Sculptor Herself*

10 **Le Musée du Bad Art - The Museum of Bad Art**

11 **Nicole Banowetz**
Un moment d'adaptation - *An Adaptative Moment*

12 **Delirious Québec**
Delirious Québec

13 **Théâtre Rude Ingénierie**
La crue - *Rising Waters*

14 **Susanna Hesselberg**
Quand mon père est mort, c'était comme si une bibliothèque entière avait brûlé
When my father died it was like a whole library had burned down

15 **Charles Fleury et les élèves de l'École secondaire Vanier**
Parade des imaginaires - *Parade of Imaginary Creatures*

16 Sarah Thibault

L'impermanence du monument - *Monumental Impermanence*

17 **Collectif du Tropicque**
Dernier arrêt - *Last Stop*

18 **Wartin Pantois**
Phase 1 - *Phase 1*

Œuvres satellites

Satellite works

19 **Benoit Maubrey**
ARENA

20 **Charles-Étienne Brochu**
Sommet de la montagne - *King of the Mountain*

21 **Collectif Tel quel**
Décloisonnement - *Through the Walls*

JOURNAL DES MEMBRES

DES OEUVRES CONÇUS EXCLUSIVEMENT PAR LES
MEMBRES DE LA CROIX BLANCHE

L'imaginaire d'Alain B.



GUERRE DE RELIGIONS



N'oubliez pas que votre commencement est en moi et en Dieu, mon créateur qui est aussi le vôtre

VOUS ÊTES DONC DES FRÈRES



Alain Billaud

Mon Camion

Après douze heures dans mon camion

j'ai besoin de trois choses:

manger un steak frite

boire une bière

et fumer une cigarette

j'ai besoin d'un vinyle

celui de Johnny Halliday

j'ai besoin que l'horizon se rapproche

d'aimer ou de ne pas aimer

le roman de gare

que je me suis acheté

finalement

j'ai besoin d'un lit pour rêver

à ces longs dimanches dans l'herbe

François G Québec. 27 juin 2021

Saisir le jour

Tu t'ennuies, et tu ne le sais pas. Peut-être as-tu le coeur
chagrin...

Alors ami:

Ouvre grandes les fenêtres de ton Être,

Ouvre grands tes yeux et tous tes sens.

Regarde toute cette Beauté qui rayonne;

qui éclate d'odeurs, de couleurs et de formes. Cette création
nous est donnée pour être contemplée.

Mais que faire de sa propre Liberté?

Cesse de te dire quand j'aurai cela ou ferai ceci, je connaîtrai
le Bonheur. BAISSÉ tes ATTENTES Bonhomme !

Ralentis; Respire par le nez; Regarde autour de toi toutes les
occasions de petit bonheur.

Goûte-les lorsqu'ils se présentent à toi

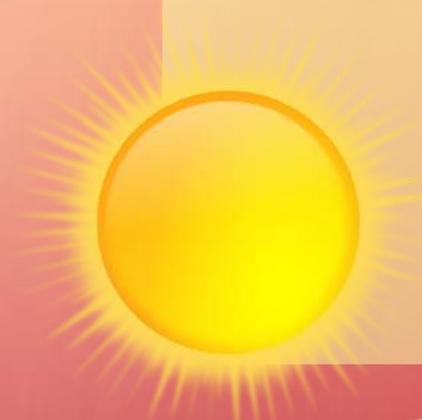
Sèmes-en autour de toi quand tu peux

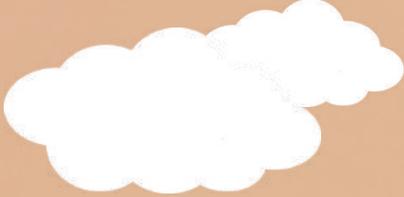
Ouvre grand les yeux de ton Coeur et Apprends

à les reconnaître, les accueillir; plus encore

à les cueillir et à t'en nourrir chaque jour.

Claude G Québec. 27 juin 2021





Petits bonheurs d'été



R , G et moi commençâmes à célébrer la Fête nationale du Québec par un brunch servi à une terrasse d'un bon petit resto du Campanile, à Ste-Foy. R reconnut une dame qui passait près du restaurant avec son tricycle électrique. Elle l'invita à venir jaser un brin avec nous. On remarqua que dans le panier du tricycle, il y avait un petit chien qui semblait un peu à l'étroit dans ce panier. C'était la fidèle compagne de la dame, une chienne nommée Nelly. Rendue à terre, nous fîmes connaissance avec elle, puis elle se délia les pattes en se promenant près de la table. R lui offrit un bon verre d'eau. G nous raconta des épisodes de son enfance qui furent un peu difficiles à vivre pour lui, à cause de sa différence qui dérangeait certains de ses camarades d'école. Il put s'en sortir en suivant un conseil de son père qui lui recommandait de ne pas se laisser faire, quitte à prendre quelques coups. Il parvint ainsi à se faire respecter.

Nous nous dirigeâmes ensuite vers un restaurant que R et moi avons apprécié. Les Savardises, sur le chemin Ste-Foy. R prit une barre Nanaimo, G un lait frappé au chocolat et moi, une coupe glacée aux fruits. Nous prîmes notre temps pour savourer ces délicieux desserts en cette très belle journée d'été. Nous nous sommes ensuite rendus au C.S.C.B. dont l'aménagement paysager écolo est d'une grande beauté. G et moi nous étions inscrits au party hot dog. Après les hot dog servis par Marianne et Jeanne, je jouai une partie de shuffleboard sur tapis, animée par Jacques et Maxime. Des places s'étant libérées, Cynthia permit à R. de venir nous rejoindre. Peu après nous avons pris le bus avec une autre membre qui nous a rejoints, K, direction la rue Saint-Jean. Du cidre (Rabaska), de la bière et un trio de sorbets à la bière furent servis à R et moi à la Ninkasi, avec regard sur la partie de hockey. Nous quittâmes les lieux, satisfaits d'avoir vécu plusieurs petits bonheurs au cours de la journée. Ça ira encore mieux en accueillant des petits bonheurs !

par Bernard Johnson

Citations

Le bonheur est la réconciliation
de l'homme avec la beauté.

- Irène de Buisseret

Le vrai bonheur ne dépend d'aucun être,
d'aucun objet extérieur. Il ne dépend
que de vous-même.

- Dalaï Lama

Le bonheur c'est de continuer à
désirer ce que l'on possède.

- Saint Augustin

Le bonheur est contagieux :
entourez-vous de visages
heureux.

- Dominique Glocheux

Le succès c'est d'avoir ce que
vous désirez. Le bonheur c'est
d'aimer ce que vous avez.

- H. Jackson Brown

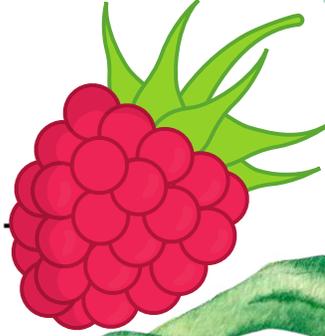
Si tu veux comprendre le mot
bonheur, il faut l'entendre comme
récompense et non comme un but.

- Antoine de St Exupéry

Trouvez les 7 erreurs

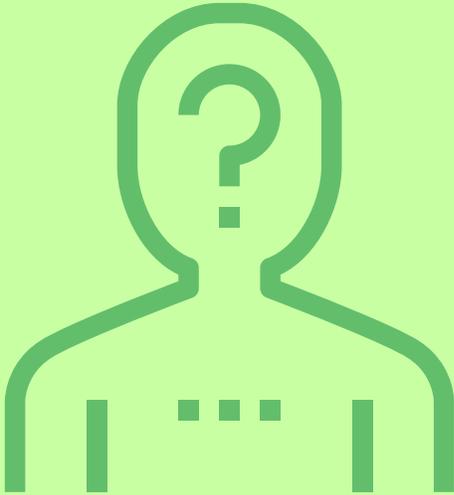


Cueille la baie



12-01

Solutions!



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

- 1- cils
- 2-dessus de la narine
- 3-ligne de la montagne
- 4- courbe du nuage
- 5-doigt en plus
- 6-ajout d'un brin d'herbe
- 7- intérieur de la fleur



Vos ressources

31

Centre social de la Croix Blanche

Heures d'ouverture (bureau): 9h30 à 17h00
(418) 683-3677

Centre de crise de Qc (418) 688-4240

Ligne téléphonique d'écoute

Hébergement

Ouvert 24/7

**Centre de prévention du
suicide de Québec**

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

**Café rencontre
du Centre-Ville**

Dépannage
alimentaire
(déjeuner et dîner)

796 rue
St-Joseph-Ouest

LAuberivière

485 rue du Pont

Hébergement d'urgence

(premier arrivé, premier servi)

Accès-Loisir

Activités de loisir à
faible coût

418 657-4821

Voir leur site
Internet pour
plus d'infos!

Projet LUNE

Hébergement d'urgence pour femmes

65 Notre-Dame-des-Anges

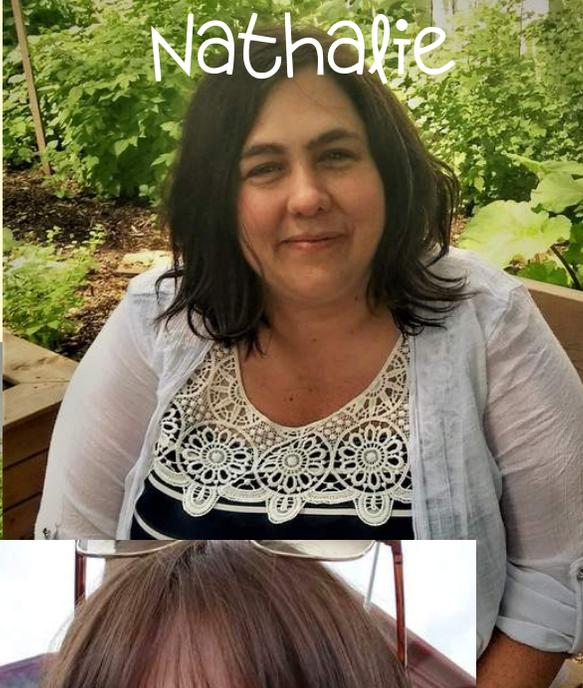
COVID-19

1 877 644-4545

En cas de questionnement
concernant la COVID-19

Votre équipe

Nathalie



Marc



Jeanne



Sabrina



Véronique



Maxime



Guylain



Cynthia



Jacques



Marianne



Anne-Marie