

TRAIT D'UNION

DÉCEMBRE 2025
et JANVIER 2026



Centre Social
de la
CROIX BLANCHE



FO - INFO - INFO - INFO - INFO - INFO - INFO - INFO - INFO - INFO - INFO - INFO - INFO - INFO -

Le temps des fêtes est ENFIN arrivé!!!

Vous ne rêvez pas! Cette édition du Trait d'union est
DOUBLE! Une tonne d'activités vous attende!





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 ACTIVITÉS SUR INSCRIPTION
- 04 COMMUNICATIONS IMPORTANTES
- 10 MESSAGE DE LA DIRECTION
- 11 FIN DES CRÉDITS AUX MEMBRES
- 12 MOT DU CONSEIL D'ADMINISTRATION
- 13 MOISSON QUÉBEC
- 16 JOURS FERMÉS DU TEMPS DES FÊTES
- 17 "NOUVELLE" STAGIAIRE
- 20 RAPPELS POUR L'ÉCHANGE CADEAU

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

- 25 SEMAINE DU 23 AU 29 NOVEMBRE.
- 26 SEMAINE DU 30 NOV. AU 6 DEC.
- 27 SEMAINE DU 7 AU 13 DÉCEMBRE
- 28 SEMAINE DU 14 AU 20 DÉCEMBRE
- 29 SEMAINE DU 21 AU 27 DÉCEMBRE
- 30 SEMAINE DU 28 DÉC. AU 3 JAN.
- 31 SEMAINE DU 4 AU 10 JANVIER
- 32 SEMAINE DU 11 AU 17 JANVIER
- 33 SEMAINE DU 18 AU 24 JANVIER
- 34 SEMAINE DU 25 AU 31 JANVIER

DESCRIPTION DES ACTIVITÉS

- 35 DANS L'ORDRE: ACTIVITÉS SOCIALES, ACTIVITÉS MIEUX-ÊTRE, ACTIVITÉS
- À SPORTIVES, ACTIVITÉS CULTURELLES ET ARTISTIQUES, SORTIE ET
- 50 ÉVÈNEMENTS



CE N'EST QU'UNE FOIS PAR ANNÉE

Alors préparez-vous à célébrer!

/p.21



NOUVELLE FORMULE, MÊME CHALEUR HUMAINE

L'équipe t'attend avec un bon repas préparé maison

/p.22



Sortie du
Trait d'union
de février le
25 janvier

VIENS CÉLÉBRER L'ARRIVÉE DE 2026 AVEC NOUS!

Pour le jour de l'an, on se gâte au resto!

/p.23



GUIDE DU MEMBRE

1

QUAND CONTACTER L'ORGANISME

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

Par téléphone

P.M.: 13:00 à 16:00

Laissez un message en tout temps et nous vous rappellerons.

En personne

A.M.: 9:00 à 12:00

(fermé le mardi matin)

P.M.: 13:30 à 17:00

2

COMMENT S'INSCRIRE AUX ACTIVITÉS

Pour ne rien manquer :

- 1 - Au début de chaque mois, venez récupérer le journal de l'organisme avec la programmation du mois.
- 2 - Identifiez les activités qui vous intéressent.
- 3 - Inscrivez vous à celles **sur inscription** avant la date du tirage. Elles sont identifiées d'un crayon dans les encadrés descriptifs.
- 4 - Attendez l'appel qui vous confirmera votre place pour chaque activité sur inscription. Un tirage au hasard est fait parmi les membres inscrits pour savoir qui pourra y participer. Seules les personnes pigées sont contactées.
- 5 - Présentez-vous aux activités où votre place est confirmée. (Vous avez toujours une place aux activités sans inscription.)
- 6 - Si vous vous présentez à une activité **sur inscription** sans que vous ayez été pigé, vous ne pourrez pas participer à l'activité, qu'importe les circonstances.



3

POLITIQUE DE RETARD POUR LES ACTIVITÉS SUR INSCRIPTION



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

4

POUR AVOIR ACCÈS AUX BILLETS DE SPECTACLES À 2\$

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

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

CHANGEMENT IMPORTANT



Pour les activités sur inscription:

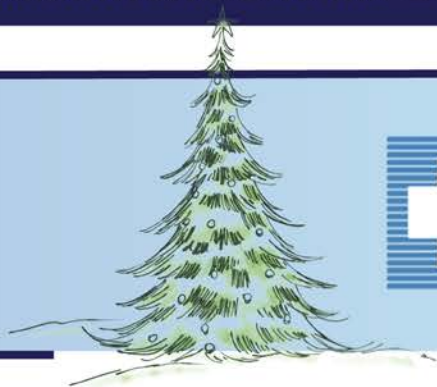
Dès maintenant, une personne de l'équipe appellera les personnes ayant été tirées au sort dans les 48 heures après la fin de la période d'inscription.

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

Voici un exemple:

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





Centre Social
de la
CROIX BLANCHE

Nouveaux symboles

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



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



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



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



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



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



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





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



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

EN ROUTE VERS L'INCLUSIVITÉ

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

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



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



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





«Vous avez un message! »

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

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

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

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.

Emprunt d'équipement

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

Cet emprunt est totalement gratuit.

À votre disposition, vous retrouverez:

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

Pour faire un emprunt:

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

Pour retourner un emprunt:

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

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



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

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

Pour avoir accès à la page:

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



Membres de la Croix Blanche

Privé · 106 membres · Membre depuis décembre 2022

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

Rejoindre



Partager des photos



Participer à la vie sociale de l'organisme



Voir des communiqués de dernière minute



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



Présences aux activités

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

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

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

Merci!



Appelez-nous à l'avance
lorsque vous ne vous
présentez pas à une
activité



C'est quoi la sollicitation?



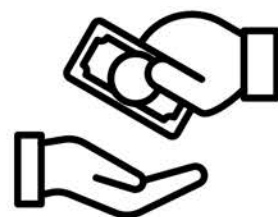
Il nous est tous arrivé, un jour ou l'autre, d'avoir besoin de quelque chose dans l'immédiat et de demander aux autres de nous dépanner. Nous appelons souvent cette action par d'autres termes comme; quêter, mendier, quémander.

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

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

L'ORGANISME NE FERA PLUS DE CRÉDIT MEMBRE

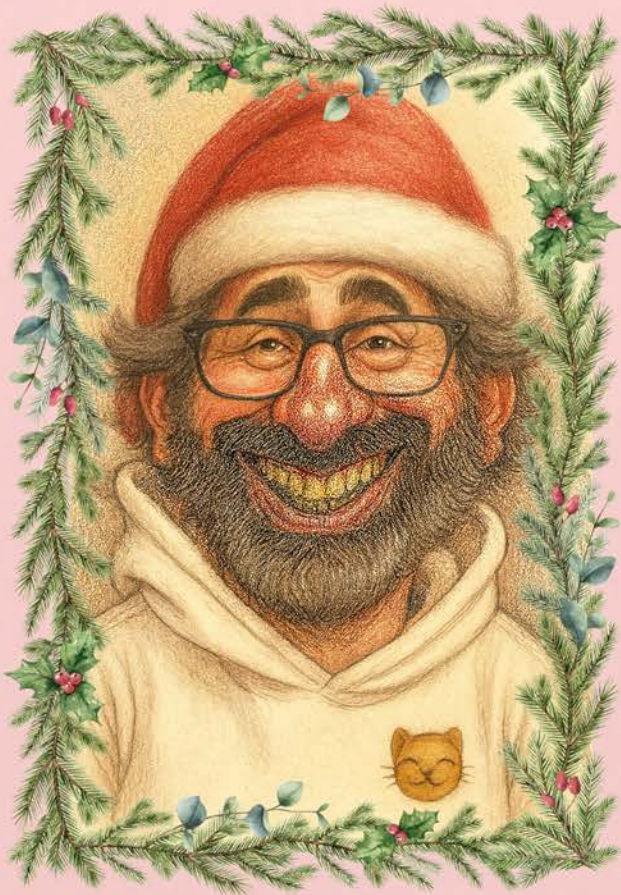
À partir de maintenant, l'organisme ne fera malheureusement plus de crédit de 5\$ à ses membres. En plus de raisons administratives, l'équipe a constaté que certains prêts n'étaient pas remboursés et cela occasionnait des frictions et des malentendus avec les personnes concernées. C'est pourquoi l'équipe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



Voici la nouvelle marche à suivre:

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





À l'approche de la fin de l'année, je tiens à exprimer toute ma gratitude envers celles et ceux qui contribuent, jour après jour, à faire de notre organisme un milieu vivant, humain et porteur de sens!

Merci à nos membres pour leur confiance et leur participation active. Vous êtes au cœur de notre raison d'être.

Merci à nos bénévoles, dont l'engagement et la générosité rendent possibles tant d'activités et de services.

Merci à notre personnel et à la direction, pour votre professionnalisme, votre passion et votre dévouement constant.

Merci également aux membres du conseil d'administration pour votre temps, vos réflexions et votre soutien à la mission de l'organisme.

*Joyeuses fêtes de
fin d'année!*



Sigfried Schulrabe
Président du conseil d'administration

Dépannage alimentaire en organisme

Mardi 02/12

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 09/12

Distribution produits congelés

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

Mardi 06/01

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 13/01

Distribution de vrac

- Apportez vos sacs et plats personnels

Disponibles:

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

Mardi 20/01

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.

IMPORTANT

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



Ai-je accès à la distribution alimentaire? 🤔

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

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

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





MOISSON QUÉBEC

CHANGEMENT IMPORTANT

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

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

Merci de votre compréhension

Liste des comptoirs d'aide alimentaire par secteur

Charlesbourg	St-Sauveur	Beauport	Limoilou	Ste-Foy	Cap-Rouge
St-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	Vanier La Bouchée généreuse 530 Bd Wilfrid-Hamel 418-648-8588	Beauport OUEST Entraide Agapè 3148 Chemin Royal 418-661-7485 Poste 2000	Maizerets Société St-Vincent-de-Paul de St-Pascal de Maizerets 1885 de la Canardière 581-300-4315	St-Mathieu et St-Denys Comptoir alimentaire St- Mathieu/St-Denys 3155 Chemin Quatre- Bourgeois 418-650-2252	St-Mathieu et St-Denys La Baratte 2120 rue Boivin 418-527-1173
	Saint-Roch St-Vincent-de-Paul Notre- Dame-de- L'assomption/Jacques-Cartier 153 rue St-François Est 418-476-3929				

Source: <https://www.google.com/maps/d/viewer?mid=1B4gb2snKzg-FTxTb9OvHvfKz3niy7YR&ll=46.82238276232231%2C-71.26385775&z=14>

Engagés dans des projets d'ici



Centre social de la Croix Blanche

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

 **Desjardins**
Caisse du Plateau Montcalm

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



Merci!



Élyane

Stagiaire

Bonjour à tous,

Je m'appelle Élyane. Plusieurs d'entre vous me reconnaîtront peut-être, puisque j'ai eu la chance de faire mon expérience terrain ici il y a quelques mois. Avant d'entreprendre mon parcours en travail social, j'ai été danseuse professionnelle de hip-hop pendant dix ans, une expérience qui m'a beaucoup appris sur la discipline, la créativité et le travail d'équipe.

J'ai aussi complété deux années en Soins infirmiers, avant de réaliser que ce qui me passionnait le plus, c'était la relation d'aide et l'accompagnement des personnes. Je suis quelqu'un de très familiale, ma famille est ce qu'il y a de plus important pour moi. J'aime aussi passer du temps en nature, avec des amis, à lire ou encore à faire de la danse en ligne, comme plusieurs ont pu le remarquer lors de mon activité !

Je me décrirais comme une personne empathique, ouverte d'esprit et à l'écoute de chacun. Je suis vraiment heureuse de faire mon stage dans un milieu aussi chaleureux et accueillant que la Croix-Blanche. Vous m'aviez tous charmée lors de mon premier passage, et j'ai très hâte de vivre cette nouvelle expérience à vos côtés !

À très bientôt !



PRIMEUR!

C'est le retour des étudiants du Cégep de Ste-Foy!



Participez aux
Soirées Grilled-cheese !



QUAND ?

- Les mercredis soirs
- De 16h30 à 20h00
- À partir du 10 décembre 2025

À L'HORAIRE

- Des grilled-cheese de partout dans le monde, préparés tous ensemble!
- Un repas chaleureux.
- Jeux et activités libres avec les étudiants!
- À partir du 14 janvier, c'est le retour des Soirées Surprises avec des animations variées préparées par nos invités!

À NE PAS MANQUER !!!

Ne manquez pas la première soirée **RENCONTRE DES ÉTUDIANTS**, le 3 décembre de 18h00 à 20h00, avec collations et activités interactives!

PARTICIPEZ AU Projet Lutin



Cette année, le projet LUTIN a une nouvelle formule!

Venez égayer le Noël de personnes âgées en résidence en fabriquant et/ou en distribuant des cartes de vœux de Noël!

Vendredi 28 novembre:

Les membres décoreront des cartes de Noël de manière artisanale en y écrivant leurs plus beaux vœux de Noël!



Jeudi 11 décembre:

En compagnie des animateurs, les membres enfileront une tuque de lutin et iront distribuer les cartes en mains propres pour partager un moment de partage féérique.

ÉCHANGE DE CADEAUX



Petit rappel pour les membres participants à l'échange:

Le party de Noël approche à grand pas et l'échange de cadeaux est en préparation, elle aussi. Pour celles et ceux qui y sont inscrits, voici quelques rappels important.



Pour l'achat du cadeau:

Le cadeau que tu choisis doit être sélectionné parmi les trois idées proposées par la personne que tu as pigée. Tu peux acheter plus d'un des choix si tu le désires, tant que tu respectes la limite minimum du prix de 15\$

Le cadeau doit être acheté NEUF.

IMPORTANT: garde ton reçu, nous en aurons besoin.



Pour la remise du cadeau:

DATE LIMITE: 5 décembre 16h00

Tu dois venir porter ton cadeau à l'accueil pendant les heures d'ouverture de l'organisme.

Tu dois remettre la preuve d'achat, soit le reçu.

À noter que toute personne qui ne respecte pas les critères mentionnés sera malheureusement retirée de l'échange cadeaux.

Party de Noël

Source: <https://www.quebec-cite.com/fr/>



Assistez au spectacle de
Rosemary Mc-Comeau!

Incrivez-vous pour participer au party de Noël de la Croix Blanche!

Du plaisir **pendant six heures de temps!** Au menu: animations, jeux de Noël, souper St-Hubert, échange de cadeaux, musique rythmée et visite du Père Noël! Nouveau cette année: assistez au spectacle de l'artiste-interprète Rosemary Mc-Comeau!

! IMPORTANT

Il n'y a **pas** de tirage (tout le monde a sa place) mais vous devez vous **inscrire et PAYER avant la date limite** afin de vous réserver une boîte St-Hubert pour le souper.

Venez nombreux!



Mardi
16 décembre



Rendez-vous
Centre Lucien-Borne
salle 203



Ouverture des portes
15h00



Heure de l'activité
15h30 à 21h00



Nb. de places
Illimité



Dates limites

Inscription:
2 décembre

Paiement:
11 décembre



Coût
5.00 \$

Dîners de NOËL

**UNE NOUVELLE FORMULE
PLUS CONVIVIALE
AVEC L'ÉQUIPE**

Chaque année au 24 et 25 décembre, l'équipe vous prépare un grand repas traditionnel de Noël. Cette année, on vous invite pour le dîner, afin de permettre aux membres d'y participer, tout en restant en forme pour les activités après le repas!

Vous aurez droit aux mêmes plats savoureux qu'à l'habitude, avec quelques éléments de déjeuners!

Joignez-nous lors d'un bon repas des Fêtes dans une ambiance chaleureuse et informelle pour célébrer ensemble dans le partage et la bonne humeur!



Dates
24 & 25
décembre



Rendez-vous
Croix Blanche



Heure de rendez-vous
11h30



Heure de l'activité
12h00 à 15h30



Nb. de places
20 par dîner



Tirage
10 décembre



Coût
Gratuit

Cocktail, Quiz et... Souper du jour de l'an



Mercredi
31 décembre
Jeudi
1er janvier



Cocktail: rendez-vous à 14h00
Croix blanche



Heure de l'activité
14h30 à 16h00



Souper: Rendez-vous à 16h45
Normandin
709 Bd Charest O,
Québec, QC G1N 4P6



Heure de l'activité
17h00 à 19h00



Nb. de places
20 par soirée



Tirage
17 décembre



Coût
**Ton repas PLUS
15% de pourboire**

Venez fêter le changement d'année lors d'une journée sympathique en compagnie de vos amis de la Croix Blanche ainsi que des animatrices Léa et Marie-Hélène.

Au programme : Cocktail (sans alcool!) et Quiz à la Croix-Blanche de 14h30 à 16h. Nous nous rendrons ensuite au Normandin Charest pour souper ensemble. 5 places dans la voiture du CSCB seront disponibles pour se rendre au Normandin.

Il est possible de participer seulement au cocktail ou au souper. N'oublie pas de le mentionner à l'accueil en t'inscrivant!

Pour ceux qui viennent seulement au souper, l'heure de la réservation pour le souper est 17h. Apportez vos bonnes résolutions et votre bonne humeur !!! Prix: Ton repas+15% de pourboire

LIVRAISON DES PANIERS DE NOËL



Recevez un panier de denrées gratuit d'une valeur de plus de 150\$ d'épicerie. Il vous sera livré chez vous par l'équipe pendant l'après-midi du 18 décembre.

Vous devez être présents lors de la livraison et joignables par téléphone, ainsi qu'être en mesure d'accueillir l'équipe à la porte de votre immeuble.



Tirage le 9 décembre à 16h00

Pour être éligible à recevoir un panier, vous devez:

- 1, être membre et avoir payé votre abonnement 2025-2026
- 2, subvenir vous-mêmes à vos besoins alimentaires
- 3, conserver le panier pour vos propres besoins

✦ Ces paniers sont payés en partie par l'organisme dans le but de réduire l'insécurité alimentaire de ses membres pendant le temps des Fêtes. Si vous comptez donner le panier parce que vous n'en n'avez pas besoin, l'organisme le remettra à un membre pour qui cela fera une différence. Merci de votre compréhension!

CALENDRIER NOVEMBRE

SEMAINE DU 23 AU 29 NOVEMBRE 2025

Dimanche 23

Après-midi

14h00 à 16h00
Peinture**Jeudi 27**

Après-midi

14h00 à 16h00
Atelier de discussion**Vendredi 28**

Après-midi

14h00 à 16h00
Projet LUTIN
Fabrication de
cartes de Noël**Lundi 24**

Après-midi

14h00 à 16h00
Peinture

Soir

18h30 à 20h30
Film & discussion
SPÉCIAL NOËL13h30 à 16h00
Activités libres

Soir

18h50 à 20h20
Pickleball**Samedi 29**

Soir

19h00 à 21h30
Party du mois
Halloween**Mardi 25**

Après-midi

13h30 à 16h00
Activités libres
et artisanat**Mercredi 26**

Après-midi

14h00 à 16h00
Connexion
Le mouvement

CALENDRIER DÉCEMBRE

SEMAINE DU 30 NOVEMBRE AU 6 DÉCEMBRE 2025

Dimanche 30

Après-midi

14h00 à 16h00

Peinture

(page 48)

Lundi 1

Après-midi

14h00 à 16h00

Peinture

(page 48)

Soir



18h50 à 20h20

Badminton

Dernière soirée de la saison!

(page 45)

Mardi 2

Après-midi

13h30 à 16h00

Activités libres et artisanat

(page 35)

Mercredi 3

Après-midi

14h00 à 16h00

Chorale de Noël

(page 49)

Soir

18h00 à 20h00

Soirée Rencontre des étudiants!

(page 39)

Jeudi 4

Après-midi

14h00 à 16h00

Atelier AMI-TÉLÉ

(page 40)

Vendredi 5

Après-midi

13h30 à 16h00

Activités libres

(page 35)

Samedi 6

Matin

11h00 à 13h30

Brunch frisquet

(page 41)

Après-midi

13h30 à 16h00

Film d'après brunch

(page 41)



CALENDRIER DÉCEMBRE

SEMAINE DU 7 AU 13 DÉCEMBRE 2025



Dimanche 7

Après-midi

14h00 à 16h00
Peinture
(page 48)

Lundi 8

Après-midi

14h00 à 16h00
Peinture
(page 48)

Mardi 9

Après-midi

13h30 à 16h00
**Activités libres
et artisanat**
(page 35)

Mercredi 10

Après-midi

14h00 à 16h00
Chorale de Noël
(page 49)

Soir

16h30 à 20h00
**Soirée
Grilled-cheese!
avec les étudiants**
(page 39)



Vendredi 12

Après-midi

13h30 à 16h00
Activités libres
(page 35)

Samedi 13

Après-midi

+ 14h00 à 16h00
Quilles libres
(page 45)

14h00 à 16h00
**Film & pantoufles
SPÉCIAL NOËL**
(page 38)

Jeudi 11

Midi & après-midi



13h30 à 16h30
**Projet LUTIN
Distribution des
cartes de vœux**
(page 41)



AVEC INSCRIPTION

CALENDRIER DECEMBRE

SEMAINE DU 14 AU 20 DÉCEMBRE 2025

Jeudi 18

PAS
D'ACTIVITÉ
Pour la livraison
des paniers de
Noël

Vendredi 19

Après-midi

13h30 à 16h00
Activités libres
(page 35)

Mardi 16

Après-midi & soir

+ 15h30 à 21h00
Party de Noël!
(page 52)

Dimanche 14

Après-midi

14h00 à 16h00
Peinture
(page 48)

Lundi 15

Après-midi

14h00 à 16h00
Peinture
(page 48)

Mercredi 17

Matin & dîner

 11h00 à 12h30
**Zoothérapie
canine**
(page 44)

Après-midi

 14h00 à 16h00
À vos desserts!
(page 35)

Samedi 20

Après-midi

 14h00 à 16h00
**Confection &
décoration
de biscuits en
pain d'épice**
(page 36)

CALENDRIER DECEMBRE

SEMAINE DU 21 AU 27 DECEMBRE 2025

Dimanche 21

Organisme
FERMÉ

Lundi 22

PAS
D'ACTIVITÉ

Mardi 23

Organisme
FERMÉ

Mercredi 24

Dîner & après-midi

 12h00 à 15h30
Dîner de Noël
(page 36)

Vendredi 26

Organisme
FERMÉ
(congé des Fêtes)

Jeudi 25

Dîner & après-midi

 12h00 à 15h30
Dîner de Noël
(page 36)

Samedi 27

Organisme
FERMÉ
(congé des Fêtes)



CALENDRIER DÉCEMBRE

SEMAINE DU 28 DÉCEMBRE 2025 AU 3 JANVIER 2026

2026

Dimanche 28

Organisme
FERMÉ
(congé des Fêtes)

Lundi 29

Organisme
FERMÉ
(congé des Fêtes)

Mardi 30

Organisme
FERMÉ
(congé des Fêtes)

Mercredi 31

Après-midi & soir

17h00 à 19h00
**Cocktail, Quizz et
souper du jour de
l'an**
(page 37)

Jeudi 1

Après-midi

17h00 à 19h00
**Cocktail, Quizz et
souper du jour de
l'an**
(page 37)

Vendredi 2

Après-midi

13h30 à 16h00
Activités libres
(page 35)

Samedi 3

Organisme
FERMÉ
(congé des Fêtes)

CALENDRIER JANVIER

SEMAINE DU 4 AU 10 JANVIER 2026



Dimanche 4

Organisme
FERMÉ

Lundi 5

Organisme
FERMÉ

Mardi 6

Après-midi

13h30 à 16h00
**Activités libres
et artisanat**
(page 35)

Mercredi 7

Après-midi

14h00 à 16h00
**Pétanque
intérieure**
(page 46)

Soir

16h30 à 20h00
**Soirée
Grilled-cheese!
avec les étudiants**
(page 39)

Jeudi 8

Après-midi

 14h00 à 16h00
Atelier de dicussion
(page 40)

Soir

 18h30 à 20h00
Ballon-balai
(page 46)

Vendredi 9

Après-midi

13h30 à 16h00
Activités libres
(page 35)

Samedi 10

Dîner

 11h30 à 13h30
Partage & pizza
(page 38)

Après-midi

 14h00 à 16h00
Quilles libres
(page 45)



AVEC INSCRIPTION

CALENDRIER JANVIER

SEMAINE DU 11 AU 17 JANVIER 2026

Dimanche 11

Organisme

FERMÉ

Lundi 12

Après-midi

14h00 à 16h00

Arts avec Bibiane

(page 48)

Mardi 13

Après-midi

13h30 à 16h00

**Activités libres
et artisanat**

(page 35)

Mercredi 14

Après-midi

14h00 à 16h00

Connexion**Les résolutions**

(page 44)

Soir

16h30 à 20h00

Soirée SURPRISE!**avec les étudiants**

(page 39)

Jeudi 15

Après-midi

14h00 à 16h00

À vos desserts!

(page 35)

Soir

17h30 à 20h00

Soirée**à la Revanche**

Léa & Jean-Antoine

(page 42)

Soir

18h30 à 20h00

Ballon-balai

(page 46)

Vendredi 16

Après-midi

13h30 à 16h00

Activités libres

(page 35)

Samedi 17

Après-midi

14h00 à 16h00

Film & discussion

(page 42)

12h00 à 16h00

Sortie au**Rouge et Or****Volleyball**

(page 47)

CALENDRIER JANVIER

SEMAINE DU 18 AU 24 JANVIER 2026



Dimanche 18

Organisme
FERMÉ

Lundi 19

Après-midi

14h00 à 16h00
Arts avec Bibiane
(page 48)

Mardi 20

Après-midi

13h30 à 16h00
**Activités libres
et artisanat**
(page 35)

Mercredi 21

Après-midi

14h00 à 16h00
**Visite à la
Maison de la BD**
Marie-Hélène
(page 50)

Soir

16h30 à 20h00
Soirée SURPRISE!
avec les étudiants
(page 39)

Jeudi 22

Après-midi

14h00 à 16h00
**Après-midi
Jeux de société**
(page 43)

Soir

18h30 à 20h00
Ballon-balai
(page 46)

Vendredi 23

Après-midi

13h30 à 16h00
Activités libres
(page 35)

Samedi 24

Matin & dîner

11h00 à 12h30
**Zoothérapie
canine**
(page 44)

Après-midi

14h00 à 16h00
Quilles libres
(page 45)

AVEC INSCRIPTION

CALENDRIER JANVIER

SEMAINE DU 25 AU 31 JANVIER 2026

Dimanche 25

Organisme
FERMÉ

Lundi 26

Après-midi

14h00 à 16h00
Arts avec Bibiane
(page 48)

Mardi 27

Après-midi

13h30 à 16h00
**Activités libres
et artisanat**
(page 35)

Mercredi 28

Après-midi

14h00 à 16h00
**Pratique:
Spectacle de
variété**
(page 50)

Soir

16h30 à 20h00
Soirée SURPRISE!
avec les étudiants
(page 39)

Vendredi 30

Après-midi

13h30 à 16h00
Activités libres
(page 35)

Samedi 31

Soir



19h00 à 21h30
**Party du mois
Carnaval**
(page 53)

Jeudi 29

Après-midi



14h00 à 16h00
Création de bijoux
(page 49)

Soir



18h30 à 20h00
Ballon-balai
(page 46)



Activités libres et artisanat



Mardis:
2,9 décembre
6,13,20,27 janvier

Vendredis:
5,12,19 décembre
2,9,16,23,30
janvier



Rendez-vous
Croix Blanche



Ouverture des
portes
13h30



Heure de l'activité
13h30 à 16h00



Nb. de places
Illimité



Coût
Gratuit

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

Vous êtes invités à participer aux ateliers d'artisanat les mardis avec Marie-Hélène qui vous fait fabriquer un projet créatif à chaque semaine.

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



Le saviez-vous!

Vers les années 1850, les sapins de Noël sont devenus populaires en Amérique.

À vos desserts



Mercredis
17 décembre
15 janvier



Rendez-vous
Croix Blanche



Ouverture des
portes
13h30



Heure de l'activité
14h00 à 16h00



Nb. de places
8



Tirages
10 décembre
8 janvier



2\$ Coût

Demandez, vous recevrez!

On vous invite au lancement de : À vos desserts! Une activité qui mettra l'emphasis sur la préparation de desserts de tous genres : gâteaux, tartes, mousses, chaussons et bien plus encore!

Bien sûr, nous dégusterons nos petits chefs-d'oeuvre sur place et vous pourrez repartir avec les restes, s'il y en a ;)



Petite astuce:

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

Confection et décoration de pain d'épice



Samedi
20 décembre



Rendez-vous
Croix Blanche



Heure de rendez-vous
13h30



Heure de l'activité
14h00 à 16h00



Nb. de places
8



Tirage
12 décembre



Coût

Avec le temps des fêtes qui approche à grands pas, on vous invite à répandre une douce et délicieuse odeur de biscuits en pain d'épice au CSCB!

Rendez-vous à la cuisine pour la confection et la décoration de nos plaisirs sucrés!

Plaisir garanti!



Savais-tu que...

Au moyen âge, de petites figurines en pain d'épices étaient offertes aux chevaliers pour les remercier de leur bravoure.

Diners de Noël 2025



Mercredi
24 décembre
Jeudi
25 décembre



Rendez-vous
Croix Blanche



Ouverture des portes
11h30



Nb. de places
20 par date



Heure de l'activité
12h00 à 15h30



Tirage
10 décembre



Coût
Gratuit

HOHOHO!

Joignez-vous à nous le 24 ou le 25 décembre pour célébrer Noël en famille!

L'équipe du CSCB vous invite à venir partager un repas traditionnel du temps des fêtes avec dinde, pâtés à la viande, jambon, patates, sauce, bouchées, desserts et bien plus encore!

Plaisir, rires et ventres pleins garantis!



Savais-tu que...

Un repas en groupe améliore le bien-être mental et encourage de saines habitudes alimentaires.

Cocktail, Quiz et Souper du jour de l'an



**Mercredi
31 décembre**

**Jeudi
1er janvier**



**Cocktail: rendez-vous à 14h00
Croix blanche**



**Heure de l'activité
14h30 à 16h00**



Souper: Rendez-vous à 16h45

Normandin
709 Bd Charest O,
Québec, QC G1N 4P6



**Heure de l'activité
17h00 à 19h00**



**Nb. de places
20 par soirée**



**Tirage
17 décembre**



**Coût
Ton repas PLUS
15% de pourboire**

Venez fêter le changement d'année lors d'une journée sympathique en compagnie de vos amis de la Croix Blanche ainsi que des animatrices Léa et Marie-Hélène.

Au programme : Cocktail (sans alcool!) et Quiz à la Croix-Blanche de 14h30 à 16h. Nous nous rendrons ensuite au Normandin Charest pour souper ensemble. Il y aura 5 places dans la voiture du CSCB qui seront disponibles pour se rendre au Normandin.

Il est possible de participer seulement au cocktail ou au souper. N'oublie pas de le mentionner à l'accueil en t'inscrivant!

Pour ceux qui viennent seulement au souper, l'heure de la réservation pour le souper est 17h. Apportez vos bonnes résolutions et votre bonne humeur !!!



Savais-tu que...

Le Nouvel An Chinois a lieu à des dates différentes à chaque année, car le calendrier Chinois est basé sur les cycles de la lune.



Veillez vous assurer d'avoir l'argent nécessaire au paiement de votre repas ET l'ajout d'un minimum de 15% de pourboire.

Partage & pizza



Samedi
10 janvier



Rendez-vous
Croix Blanche



Heure de rendez-vous
11h00



Heure de l'activité
11h30 à 13h30



Nb. de places
8



Tirage
2 janvier



Coût

Deviens pizzaïolo le temps d'un atelier et pars à la découverte des saveurs du monde!

Une nouvelle série d'atelier prend forme à la Croix Blanche!

Chaque rencontre sera unique : nous explorerons différentes sortes de pizzas inspirées de diverses cultures.

Il s'agit d'une belle occasion de partager, de créer et de savourer ensemble! Un véritable voyage culinaire vous attend!!



Savais-tu que...

La plus grosse pizza du monde a été faite en 2023 à Los Angeles par Pizza Hut et mesurait 20 mètres de large!

Film & pantoufles *SPÉCIAL NOËL*



Samedi
13 décembre



Rendez-vous
Croix Blanche



Ouverture des portes
13h30



Nb. de places
Illimité



Heure de l'activité
14h00 à 16h00



Coût
Gratuit

Préparez vous à vous mettre à l'aise dans vos pantoufles de Noël préférées! Venez vous installer confortablement dans nos sièges moelleux et laissez-vous emporter par la magie du cinéma! Tout cela en dégustant du délicieux popcorn!

Une fois le film terminé, un moment chaleureux de partage vous attend : une discussion libre et enrichissante autour du film, où chacun pourra exprimer ses impressions et ressentis.



Savais-tu que...

Le film de Noël le plus regardé au monde est Le Grinch (2018), selon les chiffres du box-office mondial

Soirées SURPRISES!



Mercredi
3 et 10 décembre
7-14-21-28 janvier



Rendez-vous
Croix Blanche



Heure de rendez-vous

3 décembre:
18h00
autres dates:
16h30



Heure de fin
20h00



Nb. de places
Illimité



Coût
Gratuit

OYÉ! OYÉ!

Après un succès retentissant l'an dernier, notre partenariat avec le **département de la formation continue du Cégep de Ste-Foy** revient cette année.



Des étudiants-es en techniques de travail social viendront à l'organisme lors des soirées surprises. Cette année, le Grilled-cheese sera à l'honneur. Vous aurez la chance de déguster un bon repas avec les étudiants, suivis d'activités et de beaucoup de plaisir.

3 décembre

Venez nous rejoindre dès 18h00. Nous vous proposerons un petit jeu pour faire connaissance avec les étudiants-es et des activités libres par la suite.

10 décembre

Dès 16h30, joignez-vous à nous pour notre premier repas Grilled-cheese. En soirée, des activités libres auront lieu.

7 janvier

16h30

Grilled-cheese
et activités
libres

14 janvier

16h30

Souper surprise
et animation par
les étudiants-es

21 janvier

16h30

Souper surprise
et animation par
les étudiants-es

28 janvier

16h30

Souper surprise
et animation par
les étudiants-es

Présentation: AMI-TÉLÉ



**Jeudi
4 décembre**



**Rendez-vous
Croix Blanche**



**Ouverture des
portes
13h30**



**Heure de l'activité
14h00 à 16h00**



**Nb. de places
Illimité**



**Coût
Gratuit**

Venez assister à la projection documentaire d'Ami-Télé, qui consistent en des vidéos dans lesquelles des personnes témoignent de leur condition et des défis vécus dans leur quotidien. Ils abordent plusieurs thématiques différentes.

Ce mois-ci, nous visionnerons des capsules sur les handicaps invisibles ainsi que sur la différence faciale!

Nous poursuivrons notre écoute par une discussion entourant le contenu de ces derniers. Vous pourrez partager vos opinions ainsi que votre vécu !



**Savais-tu
que...**

Le tournesol est devenu le symbole des handicaps invisibles en raison de sa visibilité et de ses qualités positives

Atelier de discussion



**Jeudis
8 janvier**



**Rendez-vous
Croix Blanche**



**Ouverture des
portes
13h30**



**Heure de l'activité
14h00 à 16h00**



**Nb. de places
8**



**Tirages
18 décembre**



**Coût
Gratuit**

Découvrez notre nouvelle série d'ateliers de discussions.

Ces ateliers ont pour but d'offrir un espace où chacun et chacune sont libres de s'exprimer et de vivre leur émotions : ils se veulent être un espace de partage.

L'atelier portera sur les relations saines et l'estime de soi. Également, nous y découvrirons ce qu'est une relation saine ainsi que les impacts de l'estime de soi dans nos relations, la communication bienveillante et plus encore.



**Savais-tu
que...**

Discuter peut aider à se sentir moins seul et à libérer des émotions, ce qui soulage le stress et l'anxiété.

Brunch frisquet



Samedi
6 décembre



Rendez-vous
Croix Blanche



Ouverture des
portes
10h30



Heure de l'activité
Brunch: 11h00 à 13h30
Film: 13h30 à 16h00



Nb. de places
20



Tirage
2 décembre



2\$ Coût

Nous vous invitons à venir partager un bon brunch en ce mois de décembre frisquet, confectionné par l'équipe du CSCB.

Ça s'annonce délicieux !!! Vous n'avez qu'à apporter votre sourire et votre bonne humeur habituelle, on s'occupe du reste.

Après le repas, vers 13h30, nous nous installerons pour regarder en film tous ensemble.



Savais-tu que...

Le déjeuner améliore la concentration et la mémoire en fournissant l'énergie et les nutriments nécessaires pour la journée.

Projet Lutin: Distribution des cartes de vœux



Jeudi
11 décembre



Rendez-vous
Croix Blanche



Ouverture des
portes
13h30



Heure de l'activité
14h00 à 16h00



Nb. de places
Illimité



Coût
Gratuit

Vous avez le goût de faire la différence dans la vie des gens et d'égayer leur temps des fêtes? Alors cette activité est pour vous.

Cette année, le Domaine Saint-Dominique nous accueille pour la distribution des cartes de vœux. En petit groupes, nous distribuerons les cartes de vœux aux résidents du domaine afin de leur apporter joie et bonheur.

Il est temps de faire rayonner la bonté des membres de notre bel organisme.



Savais-tu que...

Discuter peut aider à se sentir moins seul et à libérer des émotions, ce qui soulage le stress et l'anxiété.

Soirée à la Revanche



Judi
15 janvier



Rendez-vous
La Revanche
585 Boulevard
Charest E, Québec,
QC G1K 3J2



Heure du rendez-vous
17h00



Heure de l'activité
17h30 à 20h00



Nb. de places
8



Tirage
8 janvier



Coût
Selon le menu
que vous
choisirez et le
pourboire.

Venez profitez d'une soirée en bonne compagnie à La revanche. La revanche est un resto-pub ludique où on y retrouve un menu diversifié de type bistro, plus de 1000 jeux de société pour tous les âges et tous les goûts ainsi que des animateurs passionnés pour vous suggérer des jeux et vous les expliquer! Nous profiterons d'un bon repas ensemble, ensuite nous jouerons ensemble à un ou à des jeux choisis en groupe ! **À noter : l'entrée (au coût de 6\$) ainsi que le repas seront à vos frais. Les prix des repas varient entre 15 et 25 \$.**



Film et discussion



Samedi
17 janvier



Rendez-vous
Croix Blanche



Ouverture des
portes
13h30



Heure de l'activité
14h00 à 16h00



Nb. de places
Illimité



Coût
Gratuit

Préparez vous à vous mettre à l'aise dans vos pantoufles préférées, à vous installer confortablement et à vous laissez emporter par la magie du cinéma.

Une fois le film terminé — et après avoir savouré de délicieux grains de popcorn - un moment chaleureux de partage vous attend : une discussion libre et enrichissante autour du film, où chacun pourra exprimer ses impressions et ressentis.



**Savais-tu
que...**

Pour exprimer une opinion positivement, commencez par des phrases introductives comme « Je pense que », « J'ai l'impression que » ou « Je trouve que »

Après-midi jeux de société



Jeudi
22 janvier



Rendez-vous
Croix blanche



Ouverture des portes
13h30



Heure de l'activité
14h00 à 16h00



Nb. de places
10



Tirage
15 janvier



Coût
Gratuit

Envie de rire, de discuter et de passer un bon moment en bonne compagnie ?

Joignez-vous à nous pour un après-midi jeux de société où plaisir et convivialité seront au rendez-vous !

Que vous soyez un joueur passionné ou simplement curieux, c'est l'occasion parfaite pour faire de nouvelles rencontres, briser la routine et partager quelques fous rires autour de nos jeux préférés.



Savais-tu que...

Le jeu de cartes Uno a été créé en 1971. Depuis, plusieurs versions du jeu ont été lancées, telles que des jeux vidéo ou des extensions plus compétitives.

Connexion : les résolutions



Mercredi
14 janvier



Rendez-vous
Croix Blanche



Ouverture des
portes
13h30



Heure de l'activité
14h00 à 16h00



Nb. de places
10



Tirage
7 janvier



Coût
Gratuit

Janvier, début d'une nouvelle année.

Je vous invite à venir prendre le temps de vous déposer calmement dans cet atelier de connexion à soi.

Ce sera l'occasion de se demander ensemble quels sont nos souhaits pour cette nouvelle année et de repartir avec des outils pour rendre notre quotidien plus serein en 2026!



Savais-tu que...

Prendre un moment chaque jour pour s'arrêter et se connecter à son ressenti et ses pensées aide à améliorer la santé mentale.

Zoothérapie canine



Mercredi
17 décembre
24 janvier



Rendez-vous
Croix Blanche



Heure de rendez-vous
10h30



Heure de l'activité
11h00 à 12h30



Nb. de places
8



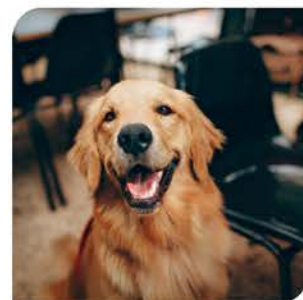
Tirage
10 décembre
16 janvier



Coût
Gratuit

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

La visite, d'une durée d'une heure, se déroulera à l'intérieur au 2e étage, après laquelle nous prendrons la dernière heure pour discuter tous ensemble.



Savais-tu que...

Les maîtres et leurs amis poilus sont actuellement des bénévoles de l'Ambulance Saint-Jean.

Sports en gymnase

 **Lundis**
1er décembre

 **Rendez-vous**
Lucien-Borne
Gymnase A

 **Heure de rendez-vous**
18h30

 **Heure de l'activité**
18h50 à 20h20

 **Nb. de places**
Illimité

 **Coût**
Gratuit

Venez vous dégourdir les jambes avec les sports en gymnase!

Cette année, nous alternerons le badminton et le pickleball afin que chacun puisse participer à un sport qu'il aime.

Nous accueillons les gens de tous les niveaux: pas besoin d'être un athlète! Nous privilégions le plaisir de jouer et la camaraderie. Vous devez cependant être capable de jouer en équipe de manière autonome et de collaborer avec les autres. Il n'y a plus de coûts associés à cette activité.



À savoir:

Apporte des espadrilles, des vêtements de sport et, idéalement, une bouteille d'eau et une collation pour te donner de l'énergie.

Quilles libres

 **Samedi**
13 décembre
10 et 24 janvier

 **Rendez-vous**
Centre Jean-Guy
Drolet

 **Heure de rendez-vous**
13h30

 **Heure de l'activité**
14h00 à 16h00

 **Nb. de places**
Illimité

 **Coût**
5\$

Les quilles libres reprennent en force cet automne! Que tu sois *pro* des abats ou non, tout le monde a sa place dans cette activité énergisante et sociale où les fous rires sont au rendez-vous!

Les équipes sont faites la journée même, avec l'aide de l'animatrice, et elles changent à chaque fois afin de favoriser l'esprit de collaboration.

Il est important de t'inscrire à chaque samedi que tu désires y être pour savoir combien d'allées de quilles réserver.



Savais-tu que...

Le Centre Jean-Guy Drolet peut fournir une rampe pouvant faire glisser la boule à votre place si vous éprouvez des difficultés.

Ballon-Balai



Judi
8-15-22 et 29
janvier



Rendez-vous
Parc des
Saints-Martyrs



Heure de rendez-
vous
18h30



Heure de l'activité
19h00 à 20h30



Nb. de places
Illimité



Coût
Gratuit

Les bienfaits des sports hivernaux sont indéniables. Joignez-vous à nous pour profiter de l'air frais et revigorant au Parc des Saints-Martyrs, près de l'organisme.

NOUVEAUTÉ CETTE ANNÉE! Afin de rejoindre le plus de gens possible, le ballon-balai aura lieu **les jeudis soirs** de janvier et février.

En cas de tempête ou de grand froid, nous resterons au chaud à l'organisme et déciderons ensemble d'une activité à faire.



C'est l'hiver!
Prévoyez des vêtements chauds pour l'activité.

Pétanque intérieure



Mercredi
7 janvier



Rendez-vous
Croix blanche



Heure de rendez-
vous
13h30



Heure de l'activité
14h00 à 16h00



Nb. de places
Illimité



Coût
Gratuit

Tu as déjà hâte à l'été pour pouvoir rejouer à la pétanque au CSCB?

Nous avons pensé à toi!

On te propose une séance de pétanque intérieure. Viens bouger, rire et t'amuser avec la gang du CSCB pour bien débiter l'année!



Savais-tu que...

La pétanque a été inventée en 1907 à La Ciotat, près de Marseille.

Match du Rouge & Or Volleyball



Samedi
17 janvier



Rendez-vous
Croix blanche



Heure de rendez-vous
12:00



Heure de l'activité
13h00 à 16h00



Nb. de places
8



Tirage
9 janvier



Coût

Après une première édition qui fut un franc succès, venez assister à un match de volleyball de niveau universitaire masculin opposant le Rouge et Or de l'Université Laval et l'Université Dalhousie.

On se donne rendez-vous au CSCB et on se rend au PEPS ensemble pour assister au match. Une très belle expérience, beaucoup d'ambiance et un moment agréable à partager! Plaisir garanti!



Savais-tu que...

Le programme d'excellence du Rouge et Or a été fondé en 1950 et offre plus de 13 disciplines.

Atelier de peinture



Dimanches:
30 novembre
7-14 décembre

Lundis:
1-8 et 15
décembre



Rendez-vous
Croix Blanche



Ouverture des
portes
13h30



Heure de l'activité
14h00 à 16h00



Nb. de places
Illimité



Coût
Gratuit

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 avec des techniques faciles à appliquer. L'accent est mis sur l'expression de soi et le développement de créativité.

Il n'est maintenant plus nécessaire de s'inscrire à cette activité afin de pouvoir y participer.



Savais-tu?

Au moyen âge, les peintres utilisaient du jaune d'oeuf pour peindre différents tons de jaune dans leurs oeuvres.

Art avec Bibiane



Lundi
12-19 et 26
janvier



Rendez-vous
Croix Blanche



Ouverture des
portes
13h30



Heure de l'activité
14h00 à 16h00



Nb. de places
Illimité



Coût
Gratuit

Au début de la nouvelle année, Marc prendra quelques semaines en sabbatique afin de jouer les globe-trotteurs.

Pendant son absence, Bibiane est de retour avec une tonne d'idées de projets créatifs.

Venez donc la rejoindre les lundis après-midis afin de stimuler votre créativité et, bien sûr, de vous amuser.



Savais-tu?

Pour stimuler sa créativité, il faut sortir de sa zone de confort et intégrer de la nouveauté dans sa routine.

Chorale de Noël



Mercredis
3 et 10 décembre



Rendez-vous
Croix Blanche



Ouverture des
portes
13h30



Heure de l'activité
14h00 à 16h00



Nb. de places
Illimité



Coût
Gratuit

Ne manquez pas les deux dernières pratiques de la chorale pour que nous soyons prêt(e)s pour notre belle prestation au party de Noël!

Pour les pratiques de décembre, seul(e)s les membres ayant participé à au moins une pratique de novembre sont admis(e)s.



Savais-tu que...

Chanter en groupe renforce le sentiment d'appartenance, améliore la confiance en soi et la cohésion de groupe.

Atelier de création de bijoux



Jeudi
29 janvier



Rendez-vous
Croix blanche



Heure de rendez-vous
13h30



Heure de l'activité
14h00 à 16h00



Nb. de places
10



Tirage
22 janvier



2\$ Coût

Venez exprimer votre créativité lors de notre atelier de confection de bijoux!

Que vous soyez débutant ou passionné, vous aurez l'occasion de créer vos propres pièces uniques dans une ambiance conviviale et détendue.



Savais-tu que...

Les bijoux sont souvent utilisés pour exprimer des émotions, des valeurs et une identité, en plus d'être très beaux.

Visite de la maison de la bande dessinée



Mercredis
21 janvier



Rendez-vous
Centre
d'interprétation
historique de Ste-Foy
2825, chemin ste-Foy



Heure de rendez-
vous
13h45



Heure de l'activité
14h00 à 16h00



Nb. de places
10



Tirage
14 janvier



Coût
Gratuit

En compagnie d'un guide, nous aurons l'occasion d'explorer la bande dessinée sous toutes ses facettes, des processus de sa création à son évolution au fil du temps.

De plus, un atelier de codage ludique nous sera offert grâce aux Ozobots, de petits robots intelligents que l'on peut programmer avec des couleurs et du dessin simple.

Une activité à la fois éducative et amusante !



Savais-tu que...

La bande dessinée *ONE PIECE* est celle la plus vendue, soit à plus de 500 millions d'exemplaires

Pratique: Spectacle de variétés



Mercredi
28 janvier



Rendez-vous
Croix Blanche



Ouverture des
portes
13h30



Heure de l'activité
14h00 à 16h00



Nb. de places
Illimité



Coût
Gratuit

Voici le temps venu de se préparer pour notre traditionnel spectacle de variétés de la Croix-Blanche ! Que vous ayez le désir de partager un talent particulier ou simplement de vivre l'expérience de la scène, nous vous invitons à vous inscrire à cet atelier.

Toutes performances sont les bienvenues: musique, poésie, humour, art martial, théâtre, etc. Informe-toi auprès de Marie-Hélène!

Pour participer au spectacle, il est requis que vous participiez à la générale à Lucien-Borne ainsi qu'à 2 pratiques au Centre Social de la Blanche.

Lors de ces pratiques, vous présenterez vos idées et vos performances en petits groupes. Les animateur.ices seront là tout au long du processus pour vous soutenir.



Party de Noël 2025



Mardi
16 décembre



Rendez-vous
Lucien-Borne,
salle 203



Ouverture des
portes
15h00



Heure de l'activité
15h30 à 21h00



Nb. de places
Illimité



Coût

Il est enfin venu le temps de l'année de se rassembler et de célébrer la dernière année ensemble.

Cette année, l'équipe vous attend avec plusieurs belles surprises. Les festivités débuteront dès 15h30 avec des jeux, suivi du classique et indémodable souper St-Hubert annuel.

Après s'être remplis le ventre, Rosemary Mc-Comeau vous enchantera et vous fera danser sur les plus grandes chansons de Noël. Enfilez des souliers confortables, ça va "swigner"!



Pour s'y
rendre:

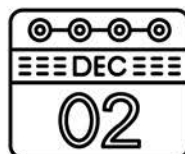
Le parcours 807 donne directement devant le Centre, tandis que le 800 et 801 te dépose un peu plus haut sur René-Lévesque Ouest

! IMPORTANT

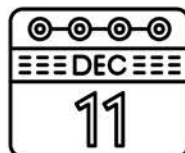
Il n'y a pas de tirage (tout le monde a sa place) mais vous devez vous inscrire et **PAYER VOTRE ENTRÉE** avant la date limite afin de réserver une boîte de St-Hubert pour votre souper.



Dates importantes



Date limite d'inscription
pour le souper



Date limite pour le
paiement du souper



Party du mois de janvier: CARNAVAL



Samedi
31 janvier



Rendez-vous
Lucien-Borne,
salle 300



Ouverture des
portes
18h30



Heure de l'activité
19h00 à 21h30



Nb. de places
Illimité



1^s Coût

Chers membres,

Vous êtes chaleureusement invités à notre party du mois de janvier, sous la thématique festive du Carnaval de Québec!

Sortez vos tuques, vos ceintures fléchées, vos sourires et votre esprit carnavalesque pour une soirée amusante et rassembleuse!

Au programme :

- Ambiance inspirée du Carnaval de Québec
- Musique et jeu pour les fêtes du mois de janvier
- Collations et breuvages
- Moment chaleureux pour socialiser et célébrer
- Nous espérons vous y voir en grand nombre pour commencer l'année dans l'esprit festif et rassembleur qui nous unit !

Au plaisir de célébrer avec vous !

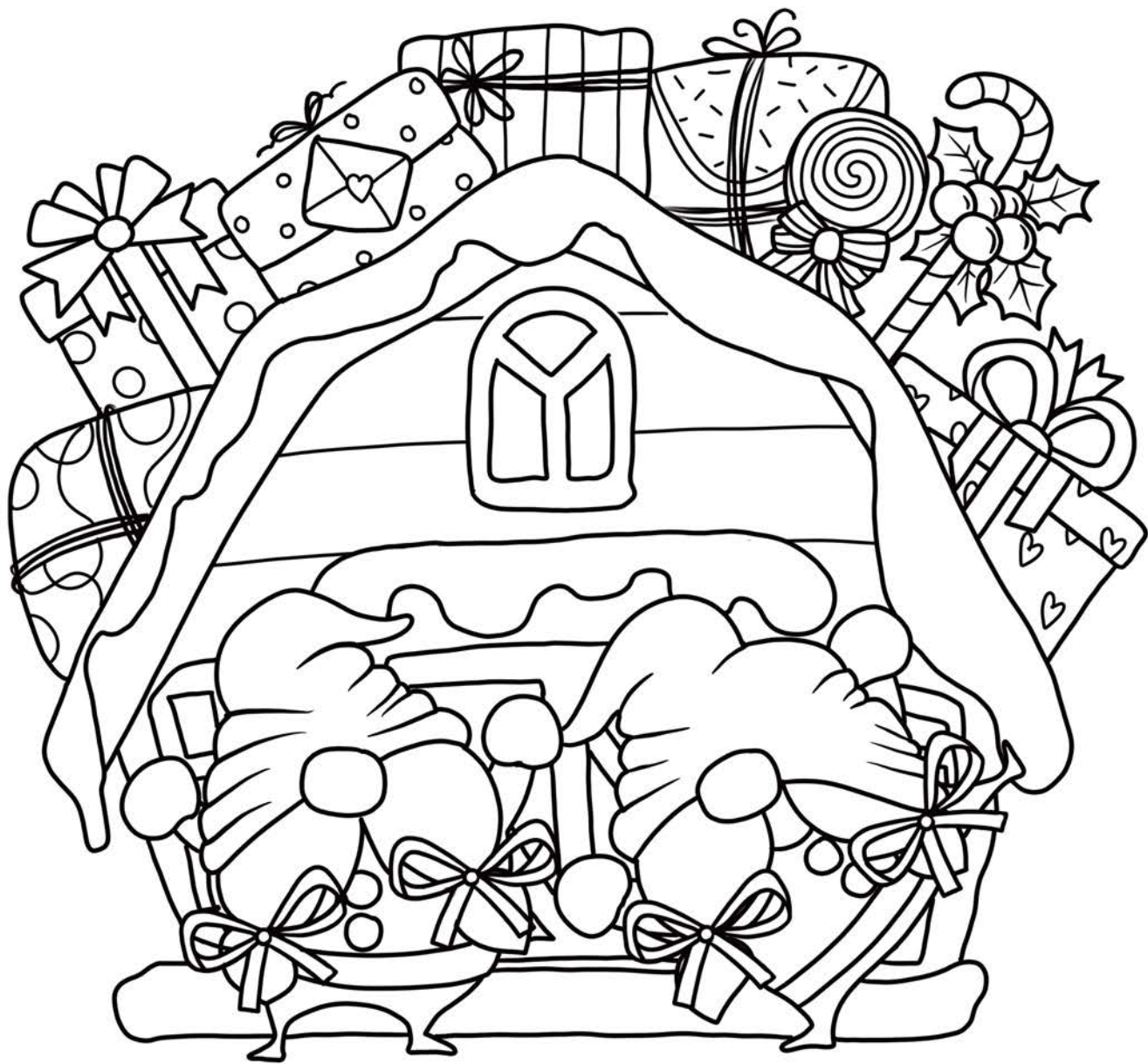


**Pour s'y
rendre:**

Le parcours 807 donne directement devant le Centre, tandis que le 800 et 801 te dépose un peu plus haut sur René-Lévesque Ouest









VOS RESSOURCES



Centre social de la Croix Blanche

Heures d'ouverture (bureau) :

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

Heures d'ouverture (accueil téléphonique) :

13h00 à 16h00 du lundi au vendredi
(418) 683-3677



Centre de crise de Québec

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
Intervenante



Jean-Antoine
Intervenante



Olivia
Directrice adjointe



Léa
Intervenante



Bibiane
Animatrice d'art



Marie-Hélène
Intervenante



Amélie
Intervenante



Marc
Professeur d'art



Laura
Intervenante

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