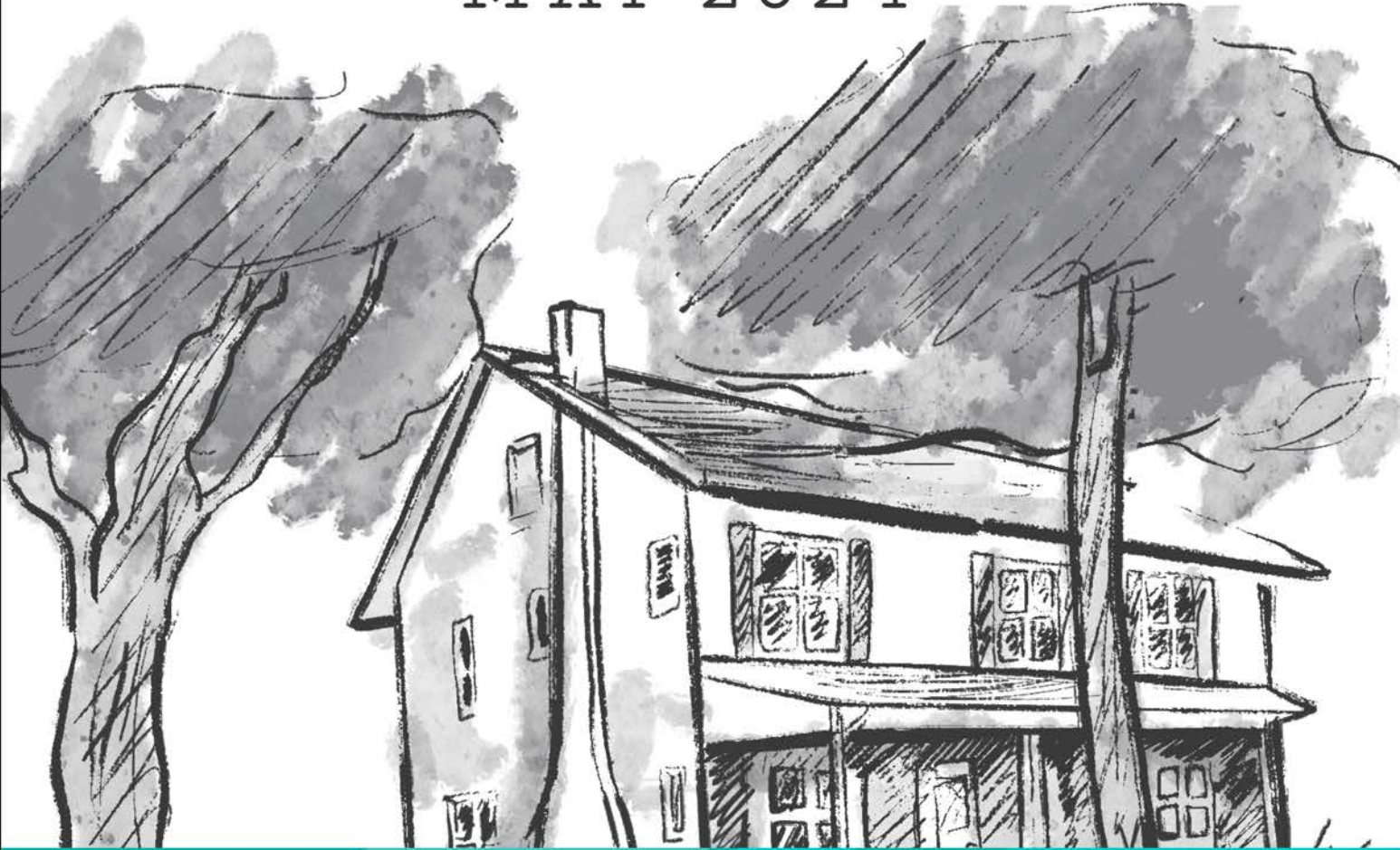


# TRAIT D'UNION

MAI 2024



## UN APPEL À LA GENTILLESSE

Parce que la compassion est humaine.



#CultivonsLaCompassion

# 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 *COMMUNICATIONS IMPORTANTES*
- 05 *CONSEIL D'ADMINISTRATION*
- 07 *LE GROUPE FACEBOOK DES MEMBRES*
- 07 *SEMAINE DE LA SANTÉ MENTALE*
- 08 *DES ACTIVITÉS DE SOIR*
- 09 *CUISINE COMMUNAUTAIRE*
- 09 *LE RETOUR DE LA PÉTANQUE*
- 10 *HORAIRE DU CAFÉ-TECHNO*
- 11 *ORGANISME FERMÉ LE 20 MAI*

## CALENDRIER DES ACTIVITÉS

- 12 *SEMAINE DU 28 AVRIL AU 4 MAI*
- 13 *SEMAINE DU 5 AU 11 MAI*
- 14 *SEMAINE DU 12 AU 18 MAI*
- 15 *SEMAINE DU 19 AU 25 MAI*
- 16 *SEMAINE DU 26 MAI AU 1 JUIN*

Sortie du  
**Trait d'Union**  
de juin le  
22 mai

## DÉTAILS DES ACTIVITÉS

- 17 *SOCIALES*
- 18 *CUISINE*
- 19 *MIEUX-ÊTRE*
- 20 *ENRICHISSEMENT*
- 21 *SORTIES*
- 22 *À L'EXTÉRIEUR*
- 23 *ART ET ARTISANAT*
- 24 *DANSES*

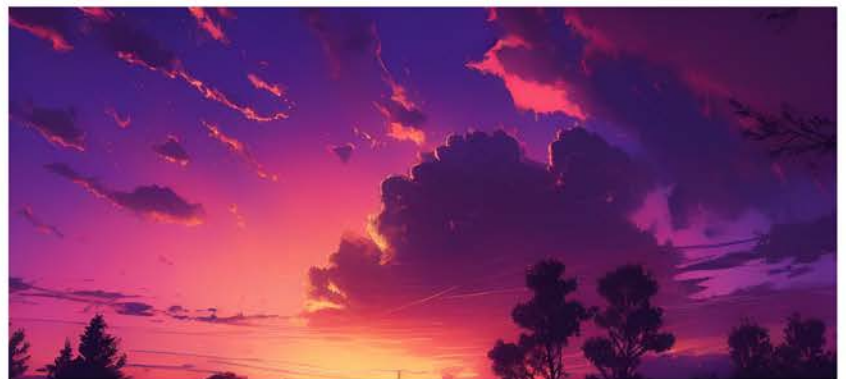


Association canadienne  
pour la santé mentale  
*La santé mentale pour tous*

<https://www.newswire.ca/fr/news-releases/l-association-canadienne-pour-la-sante-mentale-presente-le-programme-retrouver-son-entrain-mc--806709570.html>

## SEMAINE DE LA SANTÉ MENTALE

#CultivonsLaCompassion du 6 au 12 mai 2024 /p.07



## ACTIVITÉS EN SOIRÉE!

De tout pour tous / p.08



## CUISINE COMMUNAUTAIRE

Parce que personne en devrait rester sur sa faim! /p.09

# 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 point noir dans le calendrier et 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 6 mois** afin que tous puissent bénéficier de ce service.

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



## 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.





## Notre provision collective

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

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

### Fonctionnement :

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

### Informations sur le Centre des loisirs Saint-Sacrement

Numéro de téléphone: 418-681-7800

Adresse : 1360 Boulevard de l'Entente

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

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

# Un conseil d'administration... C'est quoi?



Le conseil d'administration est le groupe de personnes qui agit au nom de l'organisme. Les membres de ce conseil sont appelés des administratrices ou des administrateurs.

## Que fait le conseil d'administration?

Le conseil d'administration prend des décisions pour l'OSBL tout au long de l'année.

Il est notamment responsable des grandes orientations que prend l'organisme. Le conseil d'administration travaille également avec les membres de l'OSBL, ses employés et ses bénévoles afin de s'assurer que l'organisme remplit la mission qu'il s'est donnée.

## Quels sont leurs obligations?

Tout d'abord, les administratrices et administrateurs doivent s'assurer que leurs décisions respectent :

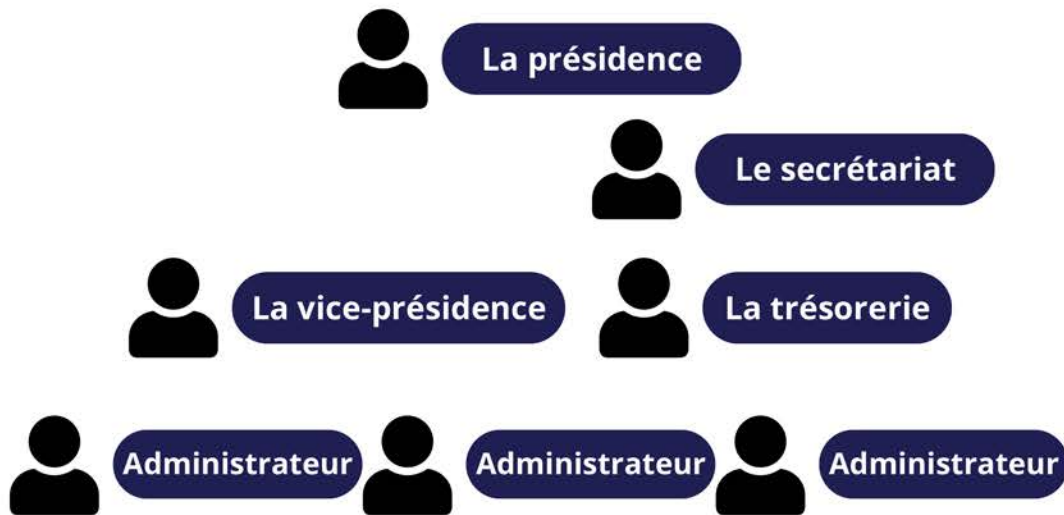
- la mission de l'OSBL,
- ses lettres patentes,
- ses règlements généraux
- toutes les lois qui s'appliquent à l'OSBL, comme les lois fiscales et les lois sur les normes du travail.

Certains OSBL peuvent également avoir un code d'éthique pour les membres du conseil d'administration.

Ensuite, les administratrices et administrateurs doivent exercer leurs fonctions avec diligence et faire de leur mieux. Ceci implique notamment de :

- rester informés des activités et des finances de l'OSBL,
- obtenir des avis d'experts, comme des avis juridiques ou comptables et des comptes-rendus internes, comme ceux de la direction générale.
- prendre des décisions basées sur de l'information fiable,
- identifier les actions à prendre pour l'OSBL et les concrétiser aussi vite que possible,
- s'assurer de l'embauche de personnel compétent pour l'OSBL,
- investiguer lorsque quelque chose ne semble pas se dérouler comme il le devrait.

## Quels sont les différents rôles des gens sur un C.A.?



## La voix des membres au cœur du conseil d'administration

Au sein du conseil d'administration, deux membres participants (des membres de l'organisme) ont le rôle de porte-parole des membres. Leur rôle principal est de communiquer ce que la majorité des membres expriment lors des activités.



Carole Rehel  
membre/administratrice



Daniel Roussel  
membre/administrateur

Source: <https://educaloi.qc.ca/capsules/osbl-role-conseil-administration/>





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

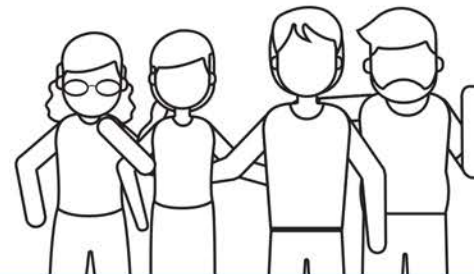
Lorsque vous devenez membre de l'organisme, vous obtenez aussi l'accès au groupe des membres du Centre social de la Croix Blanche sur le site Facebook.

### 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...



# UN APPEL À LA GENTILLESSE

Parce que la compassion est humaine.



#CultivonsLaCompassion

La Semaine de la santé mentale de l'ACSM 6 au 12 mai 2024

# Des activités de soir pour tous



**Lundi 6-13 & 27**

Soir

18h50 à 20h05  
**Sports en gymnase**



**Mardi 7-14-21 & 28**

Soir

18h30 à 20h30  
● **Café-Techno**  
Valérie



**Mercredi 8**

Soir

● 19h00 à 21h00  
**Méditation thématique:**  
*l'autocompassion*  
Laura

**Mercredi 15**

Soir

19h00 à 21h00  
**Feu & chien-chaud**  
Laura & Cindy

**Vendredi 17**

Soir

18h30 à 21h00  
**Soirée**  
**DEMANDES SPÉCIALES**  
Sophie

**Samedi 25**

Soir

19h00 à 21h30  
**Party du mois**  
Équipe CSCB

**Vendredi 31**

Soir

18h30 à 21h00  
**Activités libres**  
Cindy & Valérie

## IMPORTANT

### Pour les activités sur inscription

- Le nombre de place est limité
- Il est important de vous inscrire

- Un tirage au sort sera fait et seulement que les membres pigés seront appelés
- Plus de détails aux pages 22-23-24

# Cuisine communautaire

22 mai

**Par les membres, pour les membres**



Rencontre  
CSCB



Rendez-vous  
13h30



Début Fin  
14h00 16h00



Participez à la cuisine communautaire en compagnie de Cindy ! Venez cuisiner de délicieuses recettes dans la bonne humeur et beaucoup de rires. Vous concocterez des petits plats en plus grande quantité qu'à l'habitude.

Ces plats préparés en groupe seront ensuite offerts aux membres de la Croix Blanche (dans le frigo communautaire) afin d'adresser l'insécurité alimentaire. Vous avez bien lu: l'organisme aura maintenant son frigo communautaire pour les membres.

Avec l'activité de cuisine communautaire, non seulement aurez vous la chance de vous amuser, mais vous aurez aussi l'opportunité d'apporter votre aide aux membres qui auraient des besoins alimentaires.

## IMPORTANT

- 12 places disponibles
- Possibilité de pique
- L'organisme fournit tout le nécessaire à l'activité
- L'accès au frigo communautaire est restreint aux membres de l'organisme. Voir la direction pour plus de détails.

## Dès le 23 mai, la pétanque du jeudi est de retour.

Viens nous trouver sur le terrain de l'organisme. En cas de pluie, l'activité aura lieu à l'intérieur.





Les ateliers de techno avec Valérie se poursuivent en mai. Plusieurs dates sont à l'horaire. Ce mois-ci, nous aurons des ateliers de jours et des ateliers de soir afin de satisfaire tout le monde.

## IMPORTANT – INSCRIPTION OBLIGATOIRE

### Cours de jour:

🕒 Rendez-vous 13h30    🕒 Début 14h00    🕒 Fin 16h30

#### 4 mai: Atelier #2

Utilisation des différents appareils technologiques

#### 9 mai: Atelier #3

Fonctionnement des appareils

#### 16 mai: Atelier #4

Usage d'internet

#### 23 mai: Atelier #5

Interface d'internet

#### 29 mai: Atelier #6

Les différents logiciels

### Cours de soir:

🕒 Rendez-vous 18h00    🕒 Début 18h30    🕒 Fin 20h30

#### 7 mai: Atelier #3

Fonctionnement des appareils

#### 9 mai: Atelier #3

Fonctionnement des appareils

#### 14 mai: Atelier #4

Usage d'internet

#### 21 mai: Atelier #5

Interface d'internet

#### 28 mai: Atelier #6

Les différents logiciels

## IMPORTANT – INSCRIPTION OBLIGATOIRE

- 8 places disponibles
- Vous devez vous inscrire à chaque date qui vous intéressent

- L'animatrice vous contactera pour confirmer votre place quelques jours avant la tenue de l'atelier.
- Vu la forte demande, nous vous demandons de bien vouloir nous aviser si vous devez vous absenter. Merci!

# Organisme fermé

Le 20 mai, le Centre social de la Croix blanche sera fermé pour la fête des Patriotes.

(Saviez-vous! Par le passé, cette fête était appelée la fête de la reine Victoria ou encore la fête de Dollard)

Merci!



# CALENDRIER MAI

SEMAINE DU 28 AVRIL AU 4 MAI 2024



## Dimanche 28

Après-midi

- 14h00 à 16h00  
**Atelier de peinture**  
Marc



## Jeudi 2

Après-midi

- 14h00 à 16h30  
**On voyage en cuisine!**  
Cindy

## Lundi 29

Après-midi

- 14h00 à 16h00  
**Projet artistique**  
Marc

- 14h00 à 16h00  
**Café-Techno**  
Valérie

Soir

- 18h50 à 20h05  
**Volleyball**  
Valérie

## Vendredi 3

Après-midi

- 13h30 à 16h00  
**Activités libres**  
Cindy & Valérie

## Mardi 30

Après-midi

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

## Samedi 4

Après-midi

- 14h00 à 16h00  
**Quilles libres**  
Cindy

## Mercredi 1

Après-midi

- 14h00 à 16h00  
**Jardinage**  
Marie-Hélène

Soir

- 19h00 à 21h00  
**Soirée cocooning**  
Laura





# CALENDRIER MAI

SEMAINE DU 12 AU 18 MAI 2024



## Dimanche 12

Après-midi

- 14h00 à 16h00  
**Atelier de peinture**  
Marc

## Lundi 13

Après-midi

- 14h00 à 16h00  
**Projet artistique**  
Marc

Soir

- 18h50 à 20h05  
**Badminton**  
Olivia

## Mardi 14

Après-midi

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

Soir

- 18h30 à 20h30  
**Café-Techno**  
Valérie

## Mercredi 15

Après-midi

- 14h00 à 16h00  
**Atelier scientifique**  
Cindy

Soir

- 19h00 à 21h00  
**Feu & chien-chaud**  
Laura & Cindy

## Jeudi 16

Après-midi

- 11h00 à 14h00  
**Bien manger  
à petit prix**  
Léa

- 14h00 à 16h00  
**Café-Techno**  
Valérie

## Vendredi 17

Après-midi

- 13h30 à 16h00  
**Activités libres**  
Cindy et Valérie

Soir

- 19h00 à 21h00  
**Soirée  
DEMANDES SPÉCIALES**  
Sophie

## Samedi 18

Matin

- 10h30 à 12h30  
**Brunch printanier**  
Laura

Après-midi

- 14h30 à 16h30  
**Concert et ballade  
dans le Vieux-Québec**  
Cindy





# CALENDRIER MAI

SEMAINE DU 19 AU 25 MAI 2024

## Dimanche 19

Après-midi

- 14h00 à 16h00  
**Atelier de peinture**  
Marc

## Lundi 20

Après-midi

Fermé  
Fête des  
Patriotes

## Mardi 21

Après-midi

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

Soir

- 18h30 à 20h30  
**Café-Techno**  
Valérie

## Mercredi 22

Après-midi

- 14h00 à 16h00  
**Cuisine  
communautaire**  
Cindy

## Jeudi 23

Matin

- Heures à venir  
**Sortie à la  
Villa Bagatelle**  
Laura

Après-midi

- 14h00 à 16h00  
**Pétanque**  
Cindy

- 14h00 à 16h00  
**Café-Techno**  
Valérie

## Vendredi 24

Après-midi

- 13h30 à 16h00  
**Activités libres**  
Cindy & Valérie

## Samedi 25

Soir

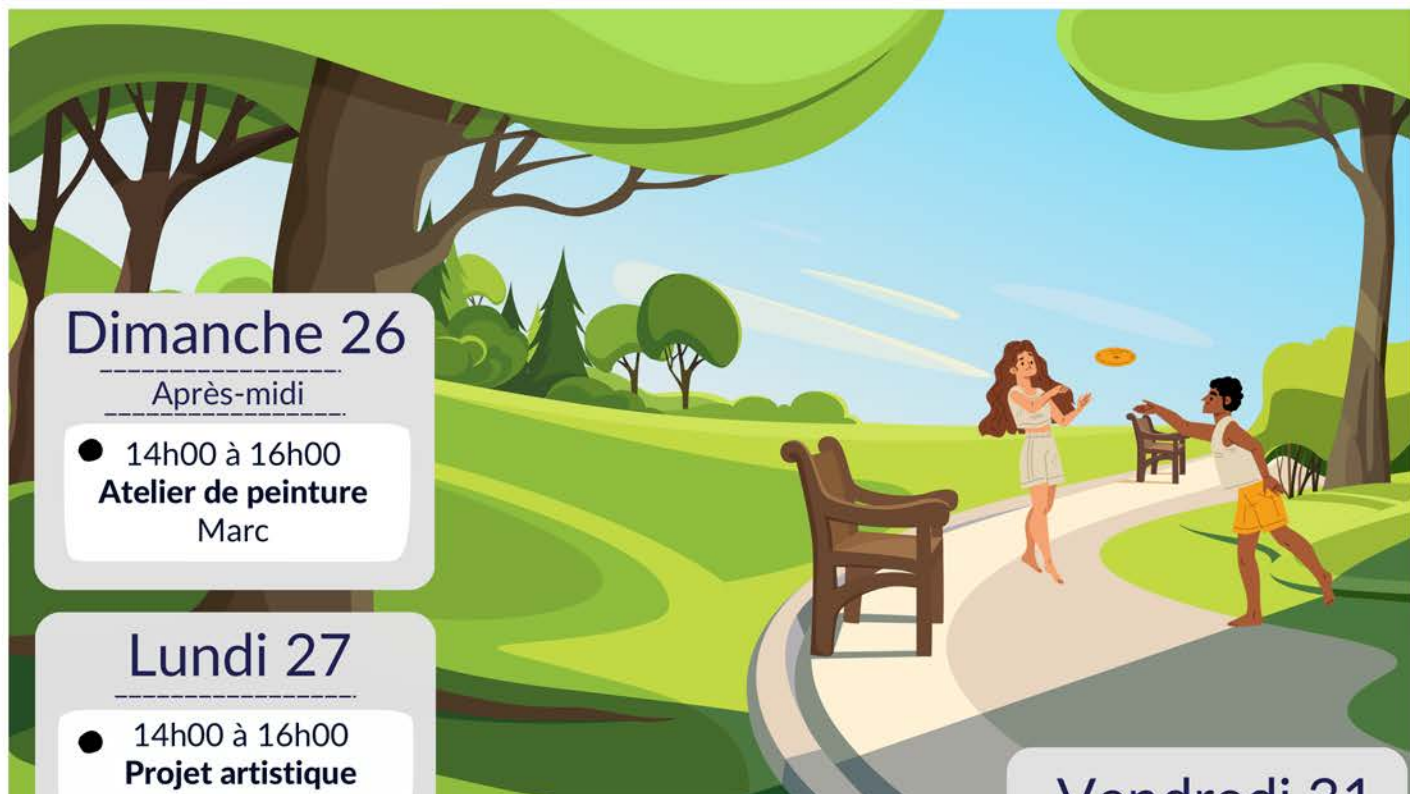
- 19h00 à 21h30  
**Party du mois**  
Équipe CSCB

« L'homme est  
la fleur de la  
terre. »  
- Proverbe  
vietnamien



# CALENDRIER MAI

SEMAINE DU 26 MAI AU 1 JUIN 2024



## Dimanche 26

Après-midi

- 14h00 à 16h00  
**Atelier de peinture**  
Marc

## Lundi 27

- 14h00 à 16h00  
**Projet artistique**  
Marc

Soir

- 18h50 à 20h05  
**Pickleball**  
Olivia

## Mardi 28

Après-midi

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

Soir

- 18h30 à 20h30  
**Café-Techno**  
Valérie

## Mercredi 29

Après-midi

- 14h00 à 16h00  
**Jardinage**  
Marie-Hélène

- 14h00 à 16h00  
**Café-Techno**  
Valérie

## Jeudi 30

Après-midi

- 14h00 à 16h00  
**Pétanque**  
Valérie

## Vendredi 31

Après-midi

- 13h30 à 16h00  
**Activités libres**  
Cindy & Valérie

Soir

- 18h30 à 21h00  
**Activités libres**  
Cindy & Valérie

## Samedi 1

Après-midi

- 12h00 à 15h00  
**Après-midi au parc**  
Cindy & Valérie

● AVEC INSCRIPTION

## Activités libres et artisanat P.M. (sans inscription)



Mardis : 30 avril et 7, 14, 21, 28 mai 2024

Vendredis: 3, 10, 17, 24, 31 mai 2024

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



Rendez-vous  
Croix Blanche



Ouverture des portes  
13h30



Heure de l'activité  
13h30 à 16h00



Nb. de places  
Illimité



Coût  
Gratuit

## Activités libres du vendredi soir (sans inscription)



Vendredi 31 mai 2024

Les activités libres du vendredi soir sont de retour à l'organisme! 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. Une plage horaire différente, du monde différent! Venez en grand nombre !



Rendez-vous  
Croix Blanche



Ouverture des portes  
18:30



Heure de l'activité  
18:30 à 21h00



Nb. de places  
Illimité



Coût  
Gratuit

## Pétanque (sans inscription)



Jeudis 23 et 30 mai 2024

Le temps de la pétanque est de retour! Venez en grand nombre pour profiter du beau temps dans la belle cour ensoleillée de la Croix Blanche avec ses arbres, sa volière et son étang à poissons rouges. Testez la force de votre bras et relaxez dans cette ambiance pleine de fraîcheur avec d'autres membres et au son de la musique.



Rendez-vous  
Croix Blanche



Ouverture des portes  
13h30



Heure de l'activité  
14h00 à 16h00



Nb. de places  
Illimité



Coût  
Gratuit

## Bien manger à petit prix



Jeudi 16 mai 2024

Viens construire ton bol de pâtes! Laisse place à ta créativité tout en appliquant les notions sur l'alimentation apprise avec Léa! Nous allons démystifier les saines habitudes de l'alimentation avec des activités dynamiques et interactives. Vous partagerez ensuite un bon repas entre vous avant d'apprendre à bien manger à petit prix! Pige le 10 mai.



Rendez-vous  
Croix Blanche



Ouverture des portes  
10h30



Heure de l'activité  
11h00 à 14h00



Nb. de places  
8



Coût  
Gratuit



## Cuisine communautaire



Mercredi 22 mai 2024

Participez à la cuisine communautaire en compagnie de Cindy et aidez à combattre l'insécurité alimentaire! Venez cuisiner de délicieuses recettes dans la bonne humeur et beaucoup de rires. Ces plats préparés en groupe seront ensuite offerts aux membres de l'organisme (dans le frigo communautaire) afin d'adresser l'insécurité alimentaire. La pige se fera le 14 mai à 16h00.



Rendez-vous  
Croix Blanche



Ouverture des portes  
13h30



Heure de l'activité  
14h00 à 16h00



Nb. de places  
12



Coût  
Gratuit



## Remplis ton frigo SPÉCIAL GENTILLESSE



Jeudi 9 mai 2024

En l'honneur de la semaine de la santé mentale sur le thème de la gentillesse, nous allons confectionner de savoureux biscuits pour les membres qui seront présents aux activités libres du vendredi 10 mai. Ne vous inquiétez pas :il y en aura assez pour que vous en rapportiez chez vous aussi! Venez essayer cette recette facile à reproduire chez soi! Le tirage aura lieu le mercredi 3 avril.



Rendez-vous  
Croix Blanche



Ouverture des portes  
13h30



Heure de l'activité  
14h00 à 16h00



Nb. de places  
8



Coût  
Gratuit



## Jardinage (sans inscription)



Mercredis 1, 8, et 29 mai 2024

Le mois de mai arrive enfin! Après des notions théoriques, nous mettrons les mains à la terre! Comme l'an dernier, nous aurons deux sites : à la Croix-Blanche et le terrain de l'école Oraliste. Nous travaillons debout ou assis, grâce aux bacs surélevés. Chacun(E) à son rythme, mais on doit pouvoir se déplacer d'un site à l'autre. En cas de pluie intense, nous ferons l'atelier à l'intérieur. Si la pluie est légère, nous travaillerons à l'extérieur avec nos imperméables. Relevez vos manches!



Rendez-vous  
Croix Blanche



Heure de rendez-vous  
13h30



Heure de l'activité  
14h00 à 16h00



Nb. de places  
Illimité



Coût  
Gratuit

## Méditation thématique : l'autocompassion



Mercredi 8 mai 2024

Le mercredi 8 mai prochain, enfilez vos vêtements les plus confortables et venez vous détendre à l'organisme avec Laura. Sur la thématique de l'autocompassion, une séance de méditation dirigée vous attend, suivie d'une discussion de groupe sur la bienveillance envers soi-même. <3 La pige aura lieu le mercredi 1 mai à 16h00.



Rendez-vous  
Croix Blanche



Ouverture des portes  
18h30



Heure de l'activité  
19h00 à 21h00



Nb. de places  
8



Coût  
Gratuit

## Sports en gymnase (sans inscription)



Lundis 29 avril et 6, 13, 27 mai 2024

**ATTENTION! Il n'y a pas de sports en gymnase le lundi 20 mai pour la fête des Patriotes.** 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. Veuillez noter qu'il n'y aura pas de sport le lundi de Pâques 1er avril.



Rendez-vous  
Centre Lucien-  
Borne



Heure de rendez-vous  
18h30



Heure de l'activité  
18h50 à 20h05



Nb. de places  
Illimité



Coût  
3\$/saison

## Atelier scientifique



Mercredi 15 mai 2024

Viens découvrir des expériences scientifiques! Tu essayeras toi-même de les reproduire et, ensemble, nous comprendrons comment cela fonctionne. Ce sera un moment fun, ludique et un peu chimique! Cela ne demande pas d'avoir de connaissances, au contraire! Nous allons tout découvrir ensemble. La pige sera faite le 8 mai à 16h00.



Rendez-vous  
Croix Blanche



Ouverture des portes  
13h30



Heure de l'activité  
14h00 à 16h00



Nb. de places  
8



Coût  
Gratuit



## Café-Techno



Mardis soir: 7, 14, 21 et 28 mai 2024

Jeudis P.M.: 9, 16, 23 mai 2024

Mercredi P.M.: 29 mai 2024

La technologie et vous, ça fait 3? Venez assister aux ateliers de formation technologique qui auront lieu ici à la Croix Blanche. Chacun des atelier a son thème bien à lui. Vous devez vous inscrire pour chaque atelier auquel vous voulez participer et un tirage aura lieu la semaine précédente. Veuillez noter que seulement que les membres ayant leur places seront appelés.



Rendez-vous  
Croix Blanche



Ouverture des portes  
P.M.: 13h30  
Soir: 18h00



Heure de l'activité  
P.M.: 14h00 à 16h00  
soir: 18h30 à 20h30



Nb. de places  
8



Coût  
Gratuit



## Sortie traverse Québec-Lévis (sans inscription)



Samedi 11 mai 2024

Nous laisserons le courant nous mener vers le quai Paquet où nous ferons une balade dans le Vieux-Lévis. Vous pourrez déguster une petite douceur sucrée avant de repartir sur notre bateau vers Québec! Veuillez prévoir de l'argent pour l'achat d'une collation et de votre billet de traversier, si vous n'avez pas la carte RTC. Nous prendrons le traversier à Québec à 13h30 et à Lévis à 16h. Nous serons de retour vers 16h30.



Rendez-vous  
Arrêt d'autobus devant le  
traversier à Québec

Rendez-vous  
12h45



Heure de l'activité  
13h15 à 16h30



Nb. de places  
Illimité



Coût  
Gratuit



## Sortie à la Villa Bagatelle



Jeudi 23 mai 2024

Venez faire la visite guidée de la Villa Bagatelle qui se trouve sur l'ancien domaine du Bois-de-Coulonge. Autrefois faisant partie de la vaste châtellenie de Coulonge, la Villa Bagatelle été construite entre 1649 et 1653 par Louis d'Ailleboust de Coulonge et d'Argentenay, gouverneur de la Nouvelle-France. Faisant aujourd'hui partie du patrimoine de la Ville de Québec, elle est désormais un centre d'exposition polyvalent ouvert aux visiteurs! La pîge aura lieu le 15 mai.



Rendez-vous  
1563, avenue  
James-LeMoine



Ouverture des portes  
Matin - heures à venir



Heure de l'activité  
À venir




Nb. de places  
12




Coût  
Gratuit





## Brunch printanier


 Jeudi 18 avril 2024

Le samedi 18 mai, venez déguster un brunch réconfortant sous le « cui-cui » des oiseaux et le soleil de mai! Se déroulant à l'extérieur, ce repas préparé avec amour par Laura vous réserve beaucoup de belles discussions et de rigolades! Une ambiance printanière, des animations surprises et... du **bacon** seront également au rendez-vous! Si la température est mauvaise, le brunch se déroulera à l'intérieur. Le tirage aura lieu le 8 mai à 16h00.

 Rendez-vous  
Croix Blanche

 Ouverture des portes  
10h00

 Heure de l'activité  
10h30 à 12h30

 Nb. de places  
15


 2\$





## Feu et chiens-chauds (sans inscription)


 Mercredi 15 mai 2024


Le mercredi 15 mai prochain, venez profiter d'une belle soirée de mai autour d'un feu extérieur! Des chiens-chauds, des histoires à se raconter et de la bonne compagnie seront au rendez-vous! En cas de pluie, l'activité se déroulera à l'intérieur avec le visionnement d'un film.

 Rendez-vous  
Croix Blanche

 Ouverture des portes  
18h30

 Heure de l'activité  
19h00 à 21h00

 Nb. de places  
Illimité

 Coût  
Gratuit





## Concert et ballade dans le Vieux-Québec


 Samedi 18 mai 2024

Dans le cadre du printemps musical de Québec, on vous propose de se retrouver devant la fontaine du parlement (Tourny) afin de rejoindre le parc de l'Esplanade et aller écouter le concert du Royal 22e Régiment Band. On vous propose ensuite une ballade dans le Vieux-Québec. Nous serons accompagné de musique et de bonne humeur ! Cette activité demande une bonne condition physique pour rester debout pendant le concert et marcher dans le Vieux-Québec. On vous demande de vous inscrire, mais sans pige.

 Rendez-vous  
1045 Rue des  
Parlementaires

 Ouverture des portes  
14h00

 Heure de l'activité  
14h30 à 16h30

 Nb. de places  
Illimité

 Coût  
Gratuit





## Après-midi au parc


 Samedi 1er juin 2024


**\*\*En cas de pluie, l'activité se fait à l'intérieur**

Le retour du beau temps est l'occasion idéale de se retrouver ensemble dans le un parc afin de faire un pique-nique, discuter, jouer aux ballons, au frisbee et à d'autres jeux d'extérieurs. En gros: bien du fun et un bon moment ensemble ! Ce samedi, apporte ton repas et on se retrouve au CSCB pour aller au parc des Braves près de l'organisme. L'activité demande une certaine forme physique, comme marcher et s'asseoir au sol.

 Rendez-vous  
Croix Blanche

 Ouverture des portes  
11h30

 Heure de l'activité  
12h00 à 15h00

 Nb. de places  
Illimité

 Coût  
Gratuit





## Atelier de peinture



Dimanches 28 avril et 5, 12, 19, 26 mai 2024

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



Rendez-vous  
Croix Blanche



Ouverture des portes  
13h30



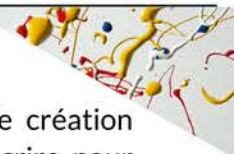
Heure de l'activité  
14h00 à 16h00



Nb. de places  
12



Coût  
Gratuit



## Projet artistique



Lundis 29 avril et 6, 13, 27 mai 2024

**ATTENTION, nous sommes fermés le 20 mai pour la fête des Patriotes.** Vous aimeriez réaliser des projets artistiques nécessitant plus de temps et d'investissement? L'atelier d'art « Projet artistique » est pour vous! Venez apprendre de nouvelles techniques avec notre artiste maison Marc et développer des projets sur quelques séances afin de réaliser de petits chefs-d'oeuvre.



Rendez-vous  
Croix Blanche



Ouverture des portes  
13h30



Heure de l'activité  
14h00 à 16h00



Nb. de places  
12



Coût  
Gratuit



## Samedi dansant - MUSIQUE QUI FAIT DU BIEN



Samedi 11 mai 2024



Le Centre social de la Croix blanche se transforme le temps d'un après-midi en piste de danse! En l'honneur de la semaine de la santé mentale, venez écouter les chansons qui font du bien : les chansons joyeuses, qui évoquent le bonheur, font danser et redonnent instantanément un peu de joie dans le coeur! Venez en grand nombre pour un bon moment!



Rendez-vous  
Croix Blanche



Ouverture des portes  
13h30



Heure de l'activité  
14h00 à 16h30



Nb. de places  
Illimité



Coût  
Gratuit

## Soirée DEMANDES SPÉCIALES



Vendredi 17 mai 2024

Toute la soirée, nous ferons jouer vos demandes spéciales pour danser ou chanter. Sophie vous invite à vous défouler et vous sortir de votre zone de confort. Vous n'êtes pas confortable à l'idée de chanter? Pas de problème, vous pouvez danser en même temps que d'autres membres chantent. Une ambiance du tonnerre est garantie! Il y aura des collations et le café sera gratuit.



Rendez-vous  
Croix Blanche



Ouverture des portes  
18h30



Heure de l'activité  
19h00 à 21h00



Nb. de places  
Illimité



Coût  
Gratuit

## Party du mois : SOIRÉE TROPICALE



Samedi 25 mai 2024

C'est le dernier party du mois de la saison au Centre Lucien-Borne. Le thème est Soirée tropicale : des flamants roses, des palmiers et cocotiers, de jolies fleurs colorés et de la bonne humeur! Il y aura également un DJ qui saura mettre l'ambiance pour que l'on danse tous ensemble ! Nous vous invitons à vous habiller et à vous accessoriser sous les couleurs du thème.



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) :

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

Heures d'ouverture (accueil téléphonique) :

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

(418) 683-3677



Centre de crise  
de Québec

Un point d'appui vers un mieux-être

Centre de crise de Québec

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



Centre de  
prévention du suicide  
de Québec

Centre de prévention du suicide de Québec

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



LAUBERIVIERE

Lauberivière

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



emi-Lune

Demi-Lune

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



Café  
Rencontre  
DU CENTRE-VILLE (QUÉBEC) INC.

Café rencontre du Centre-Ville

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



Accès-Loisir Québec

Accès-Loisir

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



TEL-AIDE  
QUÉBEC  
Service d'écoute téléphonique

Tel-aide Québec

(418) 686-2433

# QUI SOMMES-NOUS ?

PRÉSENTATION DE L'ÉQUIPE ET DE NOTRE MISSION



**Jonathan**  
Directeur général



**Gabrielle**  
Accueil



**Valérie**  
Animatrice



**Olivia**  
Directrice adjointe



**Cindy**  
Animatrice



**Laura**  
Animatrice



**Marie-Hélène**  
Animatrice



**Sophie**  
Stagiaire



**Léa**  
Stagiaire



**Marc**  
animateur

## NOTRE MISSION

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

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

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

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



**Centre Social**  
de la  
**CROIX BLANCHE**

(418) 683-3677  
960, avenue Dessane  
Québec, G1S 3J9  
[www.croixblanche.ca](http://www.croixblanche.ca)  
[accueil@croixblanche.ca](mailto:accueil@croixblanche.ca)