

TRAIT D'UNION

AVRIL 2024



De belles surprises
pour l'arrivée du
printemps! 

SOMMAIRE

ARTICLES

- 01 NOUVELLES BRÈVES
- 02 COMMUNICATIONS
- 04 CABANE À SUCRE
- 04 SORTIE AU MUSÉE DES BEAUX-ARTS
- 05 SORTIE AU SALON DU LIVRE
- 06 CONFECTION DE BIJOUX
- 06 SOIRÉE LECTURE
- 07 ACTIVITÉS DU VENDREDI SOIR
- 08 JARDINAGE
- 08 SOUPER COMMUNAUTAIRE
- 09 SPA ET RELAXATION
- 10 SAMEDI DANSANT
- 10 ATELIERS TECHNOLOGIQUES
- 11 PARTY DU MOIS COLORÉ ET FLUO
- 12 UNE NOUVELLE SALLE D'ANIMATION
- 13 RETOUR SUR LE DÎNER DE FAMILLE
- 14 BILLETS DE SPECTACLE

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

- 16 SEMAINE DU 31 MARS AU 6 AVRIL
- 17 SEMAINE DU 7 AU 13 AVRIL
- 18 SEMAINE DU 14 AU 20 AVRIL
- 19 SEMAINE DU 21 AU 27 AVRIL
- 20 SEMAINE DU 28 AVRIL AU 4 MAI



DÉTAILS DES ACTIVITÉS

- 21 SOCIALES
- 23 MIEUX-ÊTRE
- 24 ENRICHISSEMENT
- 25 ART ET ARTISANAT
- 26 ART ET CULTURE
- 27 DANSES



CABANE À SUCRE

Vous avez encore jusqu'au 3 avril 16h00 / p.04



SALON DU LIVRE 2024

De la culture ... murs à murs / p.05



APRÈS-MIDI SPA 2.0

Le spa que vous aimez... revisité! / p.09

NOUVELLES BRÈVES



Café Techno p.

1 HEURES D'OUVERTURE DU CENTRE - LUNDI AU VENDREDI

Ouverture des portes:

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

Ouverture de la ligne téléphonique:

13:00 à 16:00 (lundi au vendredi)

2 LES ACTIVITÉS SUR INSCRIPTION

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

3 COORDONNÉES DE L'ORGANISME

960, avenue Dessane
Québec, G1S 3J9

Tel: (418) 683-3677

www.croixblanche.ca

accueil@croixblanche.ca

4 MOISSON QUÉBEC

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

Fonctionnement :

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

Informations sur le Centre des loisirs Saint-Sacrement

Numéro de téléphone: 418-681-7800

Adresse : 1360 Boulevard de l'Entente

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



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.



Cabane à sucre

Fin des inscriptions le 3 avril, 16h00

Grand retour de la visite à la cabane à sucre de l'érablière du Cap, le samedi 20 Avril 2024. Au programme : repas de cabane à sucre à volonté, animation musicale, tire d'érable sur la neige, tour de chariot motorisé, visite de la mini-ferme, etc. Tout cela avec beaucoup de fun, des sourires et de la bonne humeur! Les activités seront possibles avant et après le repas. Le dîner est assez tard (13h30), on te conseille de prendre une collation ou un bon petit-déjeuner avant de partir. **Les frais de 15 \$ d'inscription sont non-remboursables et doivent être payés avant le 12 Avril 2024, 17h00. Advenant que le paiement n'aurait pas été fait avant cette date, votre place sera offerte à quelqu'un d'autre.**



IMPORTANT

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

MNBAQ

Musée national des beaux-arts de Québec

17
avril



Rencontre
MNBAQ



Rendez-vous
18h00



Début
18h30

Fin
20h00

Le mercredi 17 avril prochain en soirée, venez assister à l'exposition *Nous. Les chefs-d'œuvre de la collection nationale*. Cette visite guidée vous amènera à la découverte du Musée national des beaux-arts du Québec et de sa communauté. Les collections, qui regroupent des œuvres des débuts de la colonie française à aujourd'hui, en ont long à dire sur l'identité collective québécoise, son territoire et son histoire. Concentré dans les espaces du pavillon Pierre Lassonde, le parcours met en valeur des œuvres de toutes les époques et des espaces architecturaux, en plus d'ouvrir la réflexion sur ce qu'est un musée aujourd'hui. Cette visite guidée inclut un arrêt devant l'œuvre Tarratutiq | Taima.



IMPORTANT

- Sur inscription
- 12 places disponibles
- Fin des inscriptions le 9 avril 16h00
- Pige et appels le 10 avril

Salon international du livre de Québec

11 avril 2024



Rencontre
1000, boulevard René-Lévesque Ouest
 Porte du côté droit (à côté des statues)



Rendez-vous
13h30



Début Fin
14h00 16h00

Sophie vous invite à visiter le Salon international du livre de Québec annuel. Profitez-en pour venir voir les livres chouchous du grand public québécois et en découvrir de nouveaux. En début d'activité, vous pourrez accompagner Sophie dans la tournée des kiosques, ou encore, visiter le site de façon autonome avec d'autres membres. Ce sera l'occasion parfaite de socialiser avec les autres membres.

Besoin de vous reposer? Des zones de repos sont prévues sur place. À l'extérieur de la salle, vous pourrez aussi vous acheter des breuvages et collations, si le cœur vous en dit.

PLAN DE LA SALLE

Salon international du Livre de Québec 2024

10-14 avril 2024

Centre des congrès de Québec
Salles 400 ABC

Légende

- Manières d'adhésions
- Festival Québec BD
- Scène Radio-Canada
- Espace jeunesse
- Escalier vers Auditorium
- Autres installations
- Toilettes
- Toilettes pour personnes à mobilité réduite
- Fontaines à eau
- Point de renseignements
- Véhicules
- Escaliers
- Stationnement pour vélos

SALON INTERNATIONAL DU LIVRE DE QUÉBEC

Une copie
du plan de
la salle vous
sera remise
sur place.

IMPORTANT

- Sur inscription
- 10 places disponibles
- Fin des inscriptions le 5 avril, 16h00
- Pige et appels le 5 avril, 16h00

Confection de

b

i

j

o

u

x

10 & 17 avril 2024

Rencontre
CSCBRendez-vous
13h30Début Fin
14h00 16h00

Viens créer des bijoux avec Marie-Hélène. Nous te fournirons le matériel nécessaire pour réaliser un collier de perles, un bracelet ou des boucles d'oreilles!

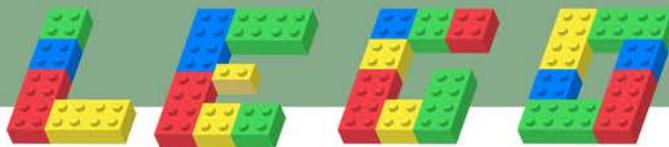


IMPORTANT

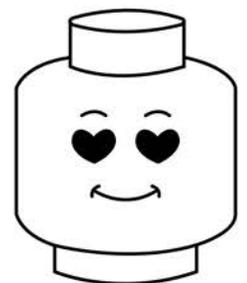
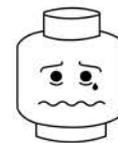
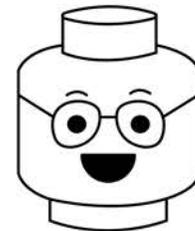
- Sur inscription
- 10 places disponibles
- Fin des inscriptions le 5 avril
- Pige et appels le 5 avril 16h00

Soirée lecture

Marcher sur un

3 avril
2024Rencontre
CSCBRendez-vous
18h30Début Fin
19h00 21h00

Le 3 avril prochain, venez vous rassembler le temps d'une soirée afin de faire une lecture de groupe d'un livre humoristique sur le sens de la vie. Au fil de la lecture, vous aurez la chance de discuter des différents sujets abordés dans le livre et vous pourrez essayer de les appliquer et de les personnaliser à votre quotidien.



IMPORTANT

- Sur inscription
- 8 places disponibles
- Fin des inscriptions le 2 avril
- Pige et appels le 2 avril 16h00



Retour des activités du vendredi soir!!!

12 avril

Activités Libres

 Rencontre
CSCB
  Rendez-vous
18h30

 Début
18h30
  Fin
21h00

Venez en grand nombre!

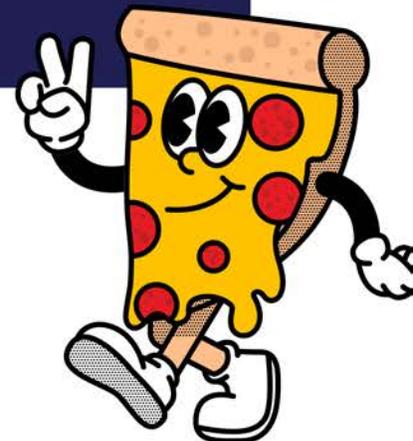
26 avril

Soirée pizza & humour

 Rencontre
CSCB
  Rendez-vous
18h00

 Début
18h30
  Fin
21h00
  2\$

Viens passer un bonne soirée à la Croix Blanche !! Tu pourras choisir la garniture de ton choix sur ta pizza et, pendant qu'elle cuit, nous allons pouvoir rire ensemble devant un bon spectacle d'humour québécois. Pop-corn offert et café gratuit.



IMPORTANT

Pour la soirée Pizza et humour

- 16 places disponibles
- Fin de la période d'inscription le 18 avril

- Pige le 19 avril
- Les breuvages (autre que le café et le chocolat chaud) ne sont pas inclus.



Jardinage

Il n'y a pas que le soleil qui est de retour

1er mai



Rencontre
CSCB



Rendez-vous
13h30



Début Fin
14h00 16h00

Viens assister à la première rencontre du jardinage. Nous parlerons ensemble du déroulement de la saison, nous préparerons quelques semences pour le jardin et, si la température le permet, nous irons visiter nos sites de jardinage!



IMPORTANT

- Bienvenue à tous
- Aucune connaissance de base nécessaire
- Le matériel vous sera fourni



Souper communautaire

10 avril



Rencontre
CSCB



Rendez-vous
16h30



Début Fin
17h00 20h00

Grand retour du souper communautaire à la Croix Blanche !!! C'est le moment parfait pour qu'on se retrouve ensemble. Apporte ton souper et ta bonne humeur : de quoi passer une excellente soirée en compagnie de Laura et Cindy! Un quizz fun pourra te permettre de bien digérer avant de repartir. La Croix Blanche t'offre le dessert et le café.



IMPORTANT

- Bien que les places soient illimitées, nous vous demandons de bien vouloir vous inscrire afin que nous puissions adapter l'activité.
- Vous devez apporter votre repas.
- Dessert et café vous seront offerts.



Prendre soin de toi
Journée spa 2.0
 24 avril 2024



Rencontre
CSCB



Rendez-vous
13h30



Début Fin
14h00 16h00

Pour le printemps, Léa vous donne rendez-vous pour un après-midi spa et détente. Plusieurs kiosques seront au rendez-vous : manicure, soins des pieds et du visage, méditation, ainsi qu'une petite séance d'information sur les types de peaux vous attend !



IMPORTANT

- 8 places disponibles
- Période d'inscription jusqu'au 18 avril
- Pige le 19 avril

- Prévoyez un peu d'argent afin de pouvoir vous procurer un breuvage ou toute autre consommation.

Soirée cocooning

Relaxation et mieux-être

1er mai



Rencontre
CSCB



Rendez-vous
18h30



Début Fin
19h00 21h00

Le 1er mai prochain, venez décrocher de la routine pour relaxer et prendre soin de vous lors d'une soirée cocooning. Au planning : soin des mains, détente et discussion de groupe sur la thématique du mieux-être.

IMPORTANT

- 8 places disponibles
- Inscriptions jusqu'au 23 avril
- Pige le 24 avril



Samedi dansant Musique du monde



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

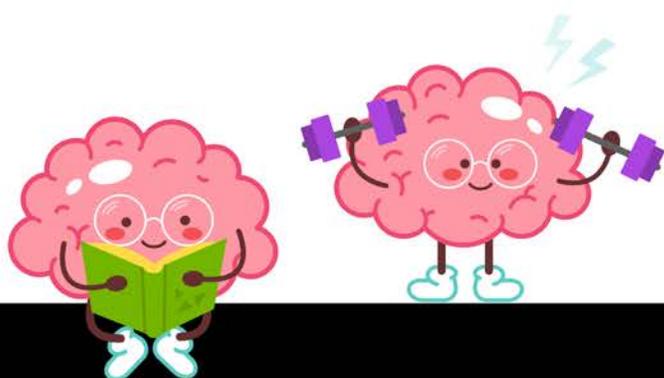
Le Centre social de la Croix blanche se transforme le temps d'un après-midi en piste de danse! Venez vous trémousser avec Laura et Valérie sur des airs internationaux les plus endiablés venant de partout sur la planète!



Remue-ménages 3 avril

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

Tu aimes les jeux de lettres ou de chiffres, les énigmes, les devinettes et les quiz? Viens t'amuser tout en musclant ton cerveau avec les jeux que te proposera Marie-Hélène!



Les cours de techno débutent dès le 15 avril prochain. Valérie vous invite à venir la retrouver pour développer vos connaissances en techno selon des sujets qui ont été préparés.

Cours 1 - Appareils techno

14 avril Rendez-vous 13h30 Début 14h00 Fin 16h30
 15 avril Rendez-vous 13h30 Début 14h00 Fin 16h30

Cours 2 - Usage d'internet

21 avril Rendez-vous 13h30 Début 14h00 Fin 16h30
 22 avril Rendez-vous 13h30 Début 14h00 Fin 16h30

Cours 3 - Les pratiques sécuritaires

29 avril Rendez-vous 13h30 Début 14h00 Fin 16h30
 4 mai Rendez-vous 13h30 Début 14h00 Fin 16h30

IMPORTANT - INSCRIPTION OBLIGATOIRE

- 8 places disponibles
- Vous devez vous inscrire à chaque date qui vous intéressent
- L'animatrice vous contactera pour confirmer votre place quelque 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!

Party du mois

Avril

27 Avril



Rencontre
Centre commumautaire
Lucien-Brone
100 chemin Sainte-Foy



Rendez-vous
18h30



Début
19h00



Fin
21h30

Lumières éteinte, que les couleurs pour nous illuminer! En avril, l'équipe de la Croix blanche vous attend avec un party du mois haut en couleurs... un party sour **la thématique du FLUO!** Habillez-vous de couleurs fluorescente ou de blanc et brillez de mille feux. Maquillage fluo et d'autres surprises vous y attendent.

Serez-vous de la danse?



IMPORTANT

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

UNE NOUVELLE SALLE D'ANIMATION!

PLUS
d'activités!

Un salon pour
les membres

Plus de place pour les
activités libres

Un espace de vie
commun



En résumé

L'ancienne salle des animateurs du rez-de-chaussée sera transformée en seconde salle d'animation, dès le 1er avril.

PLUS d'activités

Cette salle supplémentaire permettra de faire des activités simultanées en après-midi, le moment le plus achalandé de l'organisme. Cela nous permettra également d'accueillir encore plus de membres de manière confortable pendant les activités libres.

Un salon pour les membres

En plus de tables et d'un projecteur pour les ateliers, la nouvelle salle comportera un espace salon avec des divans et du matériel électronique à la disposition des membres. Cet espace servira de lieu où socialiser, aller sur Internet et attendre votre transport.

DÈS LE 14 AVRIL





Retour sur le diner de famille

Les 10 activités les plus demandées pour Printemps-Été 2024

Journée à la base de plein air de Sainte-Foy
(Journée d'activités de plein air, plage, canot, pédalo)

Visite guidée du Château Frontenac
(Assister à une visite guidée du Château)

Pique-nique dans un parc
(Journée pique-nique en nature)

Traverse Québec-Lévis Quai Paquet
(La traverse de Lévis pour faire une balade au Quai Paquet et manger une crème-glacée)

Les Capitales de Québec
(Aller voir un match de Baseball des Capitales)

Ateliers éco-durables
(Ateliers de sensibilisation au développement durable, confection de produits ménagers, bougies, ateliers de couture, rapiècement de vêtements, sac réutilisable)

Ateliers de théâtre
(Ateliers d'expression émotionnelle, organisation d'un spectacle de théâtre)

Cours de langues
(Cours d'Anglais et possiblement d'Espagnol)

Visites des Salons
(Visites des grands salons de Québec, calendrier mensuel d'activités gratuites présenté dans le T.U.)

Ateliers scientifiques
(Ateliers de chimie)





HOMMAGE À GILBERT BÉCAUD

Samedi 13 avril 2024



Rencontre
Palais Montcalm



Rendez-vous
19h00



Début
20h00

Géant de la chanson française, grand amoureux du Québec, Gilbert Bécaud a marqué le monde entier tout au long de son incroyable carrière.

Venez assister à ce vibrant hommage où seront interprétées les plus grandes chansons de Gilbert Bécaud par Jules Grison et ses musiciens, dans la plus pure tradition française : Je reviens te chercher, L'amour est mort, Nathalie, C'est en septembre, Un peu d'amour et d'amitié, La maison sous les arbres, L'important c'est la rose, Et maintenant! et combien d'autres succès.

Faites-vous plaisir et venez vivre une soirée envoûtante où l'on vous transportera à coup sûr dans l'univers de M. 100 000 Volts!

Musique par **Jules Grison et ses musiciens**
Producteur **Gil Marsalla de Directo Productions**

PALAIS
M()NTCALM
maison de la musique

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

IMPORTANT

- 8 billets disponibles
- Fin des inscriptions le 3 avril à 15h00
- Pige et appels le 3 avril à 15h00
- Aucun transfert de billets
- Les billets seront remis à la porte le soir de l'évènement.
- Vous devez arriver à l'heure de rendez-vous, 19h30 maximum, pour recevoir vos billets.

Organisme fermé

Les 31 mars, 1er avril et 4 avril, l'organisme sera fermé pour que l'équipe puisse se reposer et assister à une formation! Merci!

APRIL 2024

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18		20
21	22	23	24	25		

Joyeuses Pâques!



CALENDRIER AVRIL

SEMAINE DU 7 AU 13 AVRIL 2024



Dimanche 7

Après-midi

- 14h00 à 16h00
Atelier de peinture
Marc

Lundi 8

Après-midi

- 14h00 à 16h00
Projet artistique
Marc

Soir

- 18h50 à 20h05
Ultimate frisbee
Olivia

Mardi 9

Après-midi

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

Mercredi 10

Après-midi

- 14h00 à 16h00
Confection de bijoux
Marie-Hélène

Soir

- 17h00 à 20h00
Souper communautaire
Laura & Cindy

Jeudi 11

Après-midi

- 14h00 à 16h00
Sortie au Salon du livre
Sophie

« Lire, c'est voyager! »

-Victor hugo

Vendredi 12

Après-midi

- 13h30 à 16h00
Activités libres
Cindy & Valérie

Soir

- 18h30 à 21h00
Activités libres
Cindy & Valérie

Samedi 13

Après-midi

- 14h00 à 16h30
Samedi dansant
Laura & Valérie



lis. L
etiam. Eu
diam in. Mi ipsum
sodales neque sodales
vitae semper quis. In du
lorem sed risus ultricies t
unt nunc pulvinar sapien et.
lorem abor. Per fringilla est ullam.

CALENDRIER AVRIL

SEMAINE DU 14 AU 20 MARS 2024

Dimanche 14

Après-midi

- 14h00 à 16h00
Atelier de peinture
Marc

- 14h00 à 16h00
Café-Techno
Valérie

Lundi 15

Après-midi

- 14h00 à 16h00
Projet artistique
Marc

- 14h00 à 16h00
Café-Techno
Valérie

Soir

- 18h50 à 20h05
Badminton
Valérie

Mardi 16

Après-midi

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

Mercredi 17

Après-midi

- 14h00 à 16h00
Confection de bijoux
Marie-Hélène

Soir

- 18h30 à 20h00
Sortie au Musée des beaux-arts
Laura

Jeudi 18

Après-midi

- 14h00 à 16h00
Remplis ton frigo
Cindy

Vendredi 19

Après-midi

- 13h30 à 16h00
Activités libres
Cindy et Valérie

Samedi 20

Soir

- 11h30 à 16h00
Sortie à la cabane à sucre
Cindy

« Qui travaille de ses mains, sa tête et son cœur est un artiste. »

-St-François d'Assise

CALENDRIER AVRIL

SEMAINE DU 21 AU 27 AVRIL 2024



Dimanche 21

Après-midi

- 14h00 à 16h00
Atelier de peinture
Marc
- 14h00 à 16h00
Café-Techno
Valérie

Lundi 22

Après-midi

- 14h00 à 16h00
Projet artistique
Marc
 - 14h00 à 16h00
Café-Techno
Valérie
- Soir
- 18h50 à 20h05
Pickleball
Valérie

Mardi 23

Après-midi

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

Mercredi 24

Après-midi

- 14h00 à 16h00
Journée au spa
Léa

Soir

- 19h00 à 21h00
Atelier d'écriture
Laura

Jeudi 25

Après-midi

- 14h00 à 16h00
**Fabrication de
guirlande en laine**
Cindy

Vendredi 26

Après-midi

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

Soir

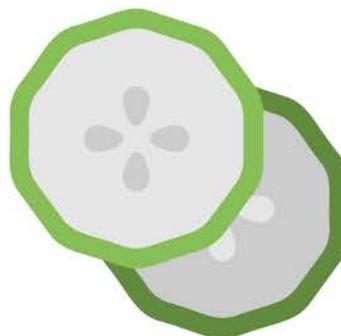
- 18h30 à 21h00
**Soirée pizza
& humour**
Valérie & Cindy

Samedi 27

Soir

- 19h00 à 21h30
Party du mois
Cindy

« Prendre soin
de soi est
un art. »



CALENDRIER AVRIL

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



On Voyage... en cuisine!



Jeudi 2 avril 2024

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

Rendez-vous
Croix BlancheOuverture des portes
13h30Heure de l'activité
14h00 à 16h30Nb. de places
8

2\$

Remplis ton frigo



Jeudi 18 avril 2024

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

Rendez-vous
Croix BlancheOuverture des portes
13h30Heure de l'activité
14h00 à 16h00Nb. de places
8

2\$

Activités libres et artisanat (sans inscription)



Mardis p.m. : 2, 9, 16, 23 et 30 avril 2024

Vendredis p.m.: 5, 12, 19, 26 avril et 3 mai 2024

Vendredi soir : 12 avril 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 BlancheOuverture des portes
P.M.: 13h30
Soir: 18:00Heure de l'activité
P.M.: 13h30 à 16h00
Soir: 18:00 à 21h00Nb. de places
IllimitéCoût
Gratuit

Quilles libres



Samedi 6, 13 avril et 4 mai 2024

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

Rendez-vous
Centre Jean-
Guy DroletOuverture des portes
13h30Heure de l'activité
14h00 à 16h00Nb. de places
Illimité

5\$

Brunch de Pâques



Samedi le 6 avril 2024

C'est le brunch de Pâques !!! Venez déguster un brunch réconfortant préparé avec amour par Laura! Une ambiance entraînante et des animations surprises sont également au rendez-vous! Une chose est sûre : de très belles discussions et beaucoup de rigolades vous attendent entre vos deux bouchés de bacon... ou de chocolat! La pige se fera le 2 avril.



Rendez-vous
Croix Blanche



Ouverture des portes
10h30



Heure de l'activité
10h30 à 13h30



Nb. de places
16



Coût
Gratuit



Souper communautaire



Mercredi le 10 avril 2024

C'est le grand retour des repas communautaires à la Croix Blanche !!! C'est le moment parfait pour se retrouver ensemble. Apporte ton souper et de la bonne humeur: de quoi passer une excellente soirée en compagnie de Laura et Cindy. Un quizz fun t'aidera à bien digérer avant de repartir. On t'offre le dessert et le café. L'activité est ouverte à tous, mais on te demande de t'inscrire pour connaître le nombre de participants!



Rendez-vous
Croix Blanche



Ouverture des portes
16h30



Heure de l'activité
17h00 à 20h00



Nb. de places
Illimité



Coût
Gratuit



Soirée pizza & humour



Vendredi 26 avril 2024

Viens passer un bonne soirée à la Croix Blanche !! Tu pourras choisir la garniture de ton choix sur ta pizza. Pendant qu'elle cuit, nous allons pouvoir rire ensemble devant bon un spectacle d'humour québécois. Pop-corn offert et café gratuit. Tirage fait le vendredi 19 avril.



Rendez-vous
Croix Blanche



Ouverture des portes
18h00



Heure de l'activité
18h30 à 21h00



Nb. de places
16

2\$



Sortie à la cabane à sucre



Samedi 20 avril 2024

Venez déguster un bon repas traditionnel à l'érablière du CAP. Au programme: nourriture à volonté, animation musicale, tire sur neige, tour de chariot et visite de la mini-ferme. Le dîner étant à 13h30, on te conseille de prendre une collation ou un bon petit déjeuner avant de partir. Les frais de 15 \$ d'inscription sont non remboursables et doivent être payés avant le 12 avril 2024, 17h00. Advenant que le paiement n'aurait pas été fait avant cette date, votre place sera offerte au suivant.



Rendez-vous
Croix Blanche



Ouverture des portes
11h00



Heure de l'activité
11h30 à 16h00



Nb. de places
48

15\$



Remue-Méninges (sans inscription)



Mercredi 3 avril 2024

Tu aimes les jeux de lettres ou de chiffres, les énigmes, les devinettes et les quiz ? Viens t'amuser tout en musclant ton cerveau avec les jeux que te proposera Marie-Hélène!



Rendez-vous
Croix Blanche



Ouverture des portes
13h30



Heure de l'activité
14h00 à 16h00



Nb. de places
Illimité



Coût
Gratuit



Sports en gymnase (sans inscription)



Lundis 8, 15, 22, 29 avril 2024

Venez vous dégourdir les jambes avec les sports en gymnase! Au programme: badminton, pickleball, volley-ball et ultimate frisbee! Nous accueillons les gens de tous les niveaux. 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



Journée au spa



Mercredi 24 avril 2024

Notre chère Léa vous donne rendez-vous pour un après-midi spa et détente. Plusieurs kiosques seront au rendez-vous : manicure, soins des pieds et du visage, méditation, ainsi qu'une petite séance d'information sur les types de peaux vous attend ! Le tirage aura lieu le vendredi 19 avril.



Rendez-vous
Croix Blanche



Ouverture des portes
13h30



Heure de l'activité
14h00 à 16h00



Nb. de places
8



Coût
Gratuit



Soirée cocooning



Mercredi 1 avril 2024

Le 1er mai prochain, venez décrocher de la routine pour relaxer et prendre soin de vous lors d'une soirée cocooning. Au planning : soin des mains, détente et discussion de groupe sur la thématique du bien-être. Le tirage aura lieu le mercredi 24 avril.



Rendez-vous
Croix Blanche



Ouverture des portes
18h30



Heure de l'activité
19h00 à 21h00



Nb. de places
8



Coût
Gratuit



Jardinage (sans inscription)



Mercredi 1 mai 2024

Viens assister à la première rencontre du jardinage. Nous parlerons ensemble du déroulement de la saison. Nous préparerons quelques semences pour le jardin et, si la température le permet, nous irons visiter nos sites de jardinage!



Rendez-vous
Croix Blanche



Heure de rendez-vous
13h30



Heure de l'activité
14h00 à 16h00



Nb. de places
Illimité



Coût
Gratuit

Café-Techno



Dimanches : 14 et 21 avril 2024
Lundis : 15, 22 et 29 avril 2024
Samedi: 4 mai 2024

La technologie et vous, ça fait 3? Vous avez besoin d'aide pour apprendre à utiliser l'informatique? Venez assister aux ateliers de formation technologique qui auront lieu ici à la Croix Blanche. La première série de trois ateliers se veut un survol des différentes options technologiques qui pourraient vous intéresser et des bonnes pratiques de leur utilisation. Vous devez vous inscrire pour chaque atelier auquel vous voulez participer et un tirage aura lieu la semaine précédente.



Rendez-vous
Croix Blanche



Ouverture des portes
17h30



Heure de l'activité
18h00 à 20h00



Nb. de places
8



Coût
Gratuit

Atelier de peinture

 Dimanches 7, 14, 21 et 28 avril 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 8, 15, 22 et 29 avril 2024

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

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

Confection de bijoux

 Mercredis 10 et 17 avril 2024

Viens créer des bijoux avec Marie-Hélène. Nous te fournirons le matériel nécessaire pour réaliser un collier de perles, un bracelet ou des boucles d'oreilles! La pige et les appels auront lieu le 5 avril à 16h00.

 Rendez-vous **Croix Blanche**  Ouverture des portes **13h30**  Heure de l'activité **14h00 à 16h00**  Nb. de places **8**  Coût **Gratuit**

Fabrication de guirlande colorée de laine

 Jeudi 21 mars 2024

Viens fabriquer une guirlande colorée en laine pour la décoration du party du mois d'avril ou pour chez toi, si tu souhaites l'emporter. Un moment d'artisanat cosy à la Croix Blanche jeudi après-midi, suivi d'un bon goûter avant de repartir.

 Rendez-vous **CSCB**  Heure de rendez-vous **13h30**  Heure de l'activité **14h00 à 16h00**  Nb. de places **8**  Coût **Gratuit**

Atelier d'écriture

 Mercredis 28 février et 27 mars 2024

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

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

Soirée lecture

 Mercredi 3 avril 2024

Le 3 avril prochain, venez vous rassembler le temps d'une soirée afin de faire une lecture de groupe d'un livre humoristique sur le sens de la vie. Au fil de la lecture, vous aurez la chance de discuter des différents sujets abordés dans le livre et vous pourrez essayer de les appliquer et de les personnaliser à votre quotidien. La pige et les appels se feront le 2 avril à 16h00.

 Rendez-vous **Croix Blanche**  Ouverture des portes **18h30**  Heure de l'activité **19h00 à 21h00**  Nb. de places **8**  Coût **Gratuit**

Sortie au Salon du livre

 Jeudi le 11 avril 2024

Sophie vous invite à venir visiter le salon international du livre de Québec. Profitez-en pour venir voir les livres chouchous du grand public québécois et en découvrir de nouveaux. En début d'activité, vous pourrez accompagner Sophie dans la tournée des kiosques, ou encore, visiter le site de façon autonome avec d'autres membres. Ce sera l'occasion parfaite de socialiser avec les autres membres. Rendez-vous au 1000 boul. René-Lévesque, devant la porte en face des statues.

 Rendez-vous **Centre des congrès**  Heure de rendez-vous **13h30**  Heure de l'activité **14h00 à 16h00**  Nb. de places **10**  Coût **Gratuit**

Sortie au Musée des beaux-arts de Québec

 Mercredi 17 avril 2024

Le mercredi 17 avril prochain en soirée, venez assister à l'exposition *Nous. Les chefs-d'oeuvre de la collection nationale* pour découvrir le célèbre Musée des beaux-arts et sa communauté. Les collections, qui regroupent des œuvres des débuts de la colonie française à aujourd'hui, en ont long à dire sur l'identité collective québécoise, son territoire et son histoire. Rendez-vous devant la porte principale du musée. La pige se fera le 10 avril.

 Rendez-vous **Musée des beaux-arts**  Ouverture des portes **18h00**  Heure de l'activité **18h30 à 20h00**  Nb. de places **12**  Coût **Gratuit**

Samedi dansant - MUSIQUE DU MONDE



Samedi 13 avril 2024

Le Centre social de la Croix blanche se transforme le temps d'un après-midi en piste de danse! Venez vous trémousser avec Laura et Valérie sur des airs internationaux les plus endiablés venant de partout sur la planète!



Rendez-vous
Croix Blanche



Ouverture des portes
13h30



Heure de l'activité
14h00 à 16h30



Nb. de places
Illimité



Coût
Gratuit



Party du mois : COULEUR et FLUO !



Samedi 27 avril 2024

Nous vous annonçons un party du mois coloré et FLUO! Portez vos couleurs les plus vibrantes ou - encore mieux - du blanc pour illuminer la piste de danse avec nos lumières



Rendez-vous
Centre Lucien-
Borne



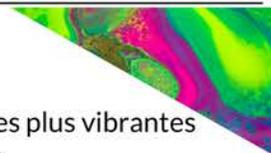
Ouverture des portes
18h30



Heure de l'activité
19h00 à 21h30



Nb. de places
Illimité



Facile

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

Moyen

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

Difficile

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

Expert

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

Infernal

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

Sudoku.com

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



Google Play

App Store

Source: <https://sudoku.com/fr/sudoku-printable>



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



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

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



Service d'écoute téléphonique

Tel-aide Québec

(418) 686-2433

QUI SOMMES-NOUS ?

PRÉSENTATION DE L'ÉQUIPE ET DE NOTRE MISSION



Jonathan
Directeur général



Gabrielle
Accueil



Valérie
Animatrice



Olivia
Directrice adjointe



Cindy
Animatrice



Laura
Animatrice



Marie-Hélène
Animatrice



Sophie
Stagiaire



Léa
Stagiaire



Marc
Animateur

NOTRE MISSION

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

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

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

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



Centre Social
de la
CROIX BLANCHE

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