

TRAIT D'UNION

CET HIVER ON HIBERNE PAS!

février



50
ans

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

TABLE DES MATIÈRES

Mot de l'équipe.....	2
Nouvelles arrivées	3-5
Nouvelles brèves	6-7
Informations sur le fonctionnement de la Croix Blanche.....	8
Annonces spéciales.....	9-15
Comment rester en santé malgré Omicron	16-17
Retrouvons notre sérénité	18
Recettes de l'atelier de cuisine	19-20
Calendrier.....	21-22
Détails des activités de Février	23-28
Souvenirs à la Croix Blanche.....	29-30
Merci à tous nos commanditaires.....	31
Cartes de Saint-Valentin.....	33-32
Journal des membres	35-39
Jeux	40-42
Vos ressources	42
Votre équipe	43





MOT DE L'ÉQUIPE



Retour sur le temps des fêtes

Cette année, les festivités du temps des fêtes ont été chamboulées par la recrudescence de la pandémie. Malgré tout, l'équipe de la Croix Blanche et l'ensemble des membres se sont adaptés à la situation. La plupart des soupers qui étaient à l'horaire ont eue lieux et nous vous remercions de votre facilité à vous adapter aux changements ainsi que pour votre présence lors de ces soirées.

Nous avons passé de très bon moment avec vous !

De plus, en début d'année 2022 nous avons vécu certaines situations qui ont fait en sorte que nos services ont été interrompus pendant une courte période. Nous avons pris cette décision par mesure de sécurité et de soucis pour la santé de tous, encore une fois vous avez été résilients et de nouveau nous vous en remercions !!



L'équipe de la Croix Blanche

*Nouveau
employé!*

3

Gabriel



Bonjour chers membres,

Petite histoire sur moi : Il y a 4 ans, j'étais sur un chantier de construction à calculer la profondeur et à creuser pour installer les conduites d'égout. C'était un bon travail, mais j'avais cette impression qu'il me manquait quelque chose... J'ai donc entrepris le long périple de trouver ce qui allait me donner le désir de me lever à chaque matin. Mon voyage m'a amené à réaliser que j'avais besoin de nouer des relations avec les gens plus qu'avec le béton. J'ai donc entamé un programme qui se veut une aventure humaine incroyable, le baccalauréat en intervention plein air.

Maintenant que je l'ai complété, j'ai hâte de partager ce que j'ai appris avec vous, la famille de la Croix Blanche, et de vous faire vivre des expériences plein air palpitantes!

Mes valeurs:

Authenticité, compassion, fidélité, courage et persévérance.

Mes intérêts:

Le plein air, les sports, les jeux de société, la philosophie et l'histoire.

Au plaisir de vous voir très bientôt en nature!

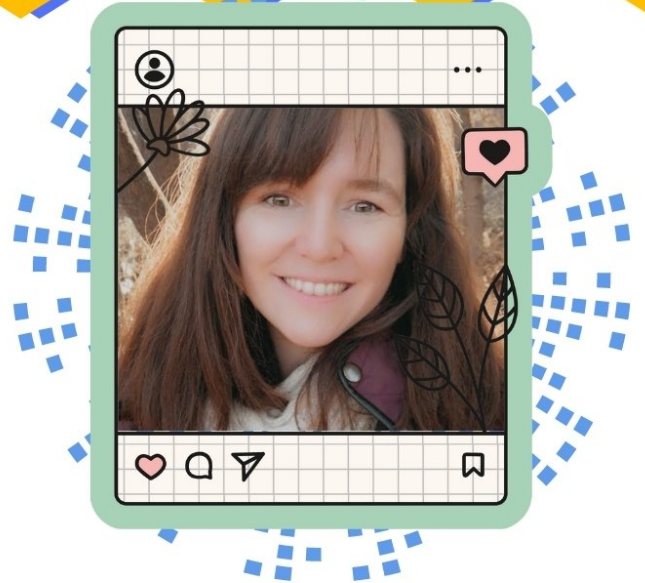
Gabriel.

*Nouvelle
employée !*

4

Sophia

Bonjour chers membres,



J'ai rejoint l'équipe du Centre Social de la Croix Blanche le lundi 10 janvier au poste de chargée de communication. Je suis maintenant la personne derrière le Facebook et Instagram, j'édite des vidéos, et plus encore !

Ça fait 10 ans que je travaille comme pigiste dans la communication. J'adore ça parce que j'ai beaucoup de créativité à mettre aux services de messages éthiques. Mon tout premier travail était la conception et illustration de dépliants publicitaires pour les magasins de mon quartier quand j'avais tout juste 13 ans. À cette époque, je ne savais pas encore qu'on pouvait faire une carrière à soutenir la communication de communautés locales, alors j'ai fait des études d'arts appliqués, de sciences de l'ingénieur, et de commerce international, mais heureusement, je suis revenue à mon premier choix dont je ne savais pas que c'en était un.

Et j'ai bien hâte de vous rencontrer et en apprendre sur vos propres parcours ! À très bientôt !

*Nouvelle
stagiaire !*

5

Gabrielle



chers membres

Dans le cadre de mon stage en criminologie, j'aurai la chance d'être avec vous pour l'hiver et le printemps 2022. Je suis plus qu'heureuse d'entamer ce nouveau chapitre de ma vie au sein d'un organisme qui correspond autant à mes valeurs qu'à ma personne. Étant donné mon jeune âge de 23 ans, il va s'agir de ma troisième expérience au sein d'un organisme communautaire. J'ai travaillé à l'Organisation québécoise pour les personnes atteintes de cancer l'été dernier, et j'ai adoré mon expérience. Par le passé, j'ai aussi été accompagnatrice pour des personnes en situation de handicap, expérience qui m'a aussi grandement marquée.

Par mes différentes expériences de vie, j'ai développé un intérêt marqué pour le contact humain et la relation d'aide. J'accorde aussi une grande importance à la notion de santé mentale qui, selon moi, est trop souvent délaissée dans notre société actuelle. Je suis donc plus qu'heureuse de pouvoir travailler au sein d'un organisme qui cherche à briser l'isolement social. Enfin, je me considère comme une personne très facile d'approche qui adore communiquer et en apprendre plus sur les gens que je rencontre.

Au plaisir de vous rencontrer et d'en apprendre plus sur chacun d'entre vous,

Gabrielle

Nouvelles brèves

INFO COVID:

COMPTE TENU DES CIRCONSTANCES EXCEPTIONNELLES LIÉES À LA PANDÉMIE, LA CROIX BLANCHE A ADAPTÉ SES ACTIVITÉS DU MOIS DE FÉVRIER. COMME POUR LA VERSION RÉVISÉE DU MOIS DE JANVIER, NOUS MISONN D'AVANTAGE SUR LES ACTIVITÉS EXTÉRIEURES. LES ANIMATEURS SE RÉSERVENT LE DROIT D'ANNULER LES ACTIVITÉS EXTÉRIEURES SI LA TEMPÉRATURE N'EST PAS ADÉQUATE. ILS VOUS AVISERONS PAR TÉLÉPHONE.

IL EST POSSIBLE QUE DES CHANGEMENTS SURVIENNENT ENCORE AU COURS DU MOIS SELON LES CIRCONSTANCES ET LES MESURES SANITAIRES EN VIGUEUR. DANS LE CAS ÉCHÉANT, NOUS VOUS AVISERONS VIA NOS RÉSEAUX SOCIAUX OU PAR TÉLÉPHONE (SI VOS NOMS FIGURENT DANS LES LISTES DES ACTIVITÉS SUJETTES À CHANGEMENT).

NOUS FONCTIONNONS TOUJOURS PAR PETIT GROUPE POUR LES INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS (6 MEMBRES MAXIMUM). NOUS NOUS ASSURONS QUE LE PROCESSUS DE NETTOYAGE EST TOUJOURS SUIVI DE FAÇON RIGOREUSE PAR CHACUN DES MEMBRES DE L'ÉQUIPE ET DE LA CROIX BLANCHE.

TOUTES LES PERSONNES À L'INTÉRIEUR DE NOS LOCAUX ONT L'OBLIGATION DE PORTER LE MASQUE EN TOUT TEMPS.

TÂCHES ADMINISTRATIVES

À PARTIR DE MAINTENANT, AUCUNE TÂCHE ADMINISTRATIVE (DISTRIBUTION DE CARTES DE CINÉMA, PAIEMENTS, INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS, ETC.) NE SERA EFFECTUÉE PAR LES ANIMATEURS. VOUS DEVEZ VOUS ADRESSER À LA RÉCEPTION PENDANT LES HEURES DE BUREAU.

RÉUNION D'ÉQUIPE

TOUS LES JEUDIS EN AVANT-MIDI L'ÉQUIPE DE LA CROIX BLANCHE SE RÉUNIT ET TRAVAILLE À VOUS OFFRIR DES SERVICES ET DES ACTIVITÉS DE QUALITÉS ! NOUS SERONS DISPONIBLES EN APRÈS-MIDI SEULEMENT.

SPECTACLES ET CARTES DE CINÉMA

LES SPECTACLES ET LA PROJECTION DE FILMS EN SALLE N'ONT PAS LIEUX JUSQU'À NOUVEL ORDRE.

NOUS VOUS TIENDRONT INFORMÉS DES CHANGEMENTS LORS DE LA RÉOUVERTURE DES SALLES. MERCI DE VOTRE COLLABORATION.

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 MEMBRES 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.

CES ACTIVITÉS SONT DE RETOUR!

- LE CARNAVAL DE LA CROIX BLANCHE.



DUE AUX CIRCONSTANCES ACTUELLES, LES ACTIVITÉS DU CARNAVAL SERONT ÉCHELONNÉES SUR UNE PLUS LONGUE PÉRIODE. LE RESTE DE LA PROGRAMMATION VA ÊTRE DÉVOILÉE DANS LE TRAIT D'UNION DE MARS. LES ACTIVITÉS EN LIEN AVEC LE CARNAVAL DE LA CROIX BLANCHE SERONT ACCOMPAGNÉES DU LOGO QUI SE TROUVE EN HAUT DU TEXTE.

- MON PROJET - VOIR À LA PAGE 11.
- PROJET D'ACCOMPAGNEMENT TECHNOLOGIQUE. LISEZ LES DÉTAILS À LA PAGE 15.
- SAINÉ ALIMENTATION SUR LA BALANCE.

PRÊT DE MATÉRIEL PLEIN AIR :

IL VOUS EST POSSIBLE DE RÉSERVER DU MATÉRIEL DE PLEIN AIR À LA CROIX BLANCHE. NOUS AVONS DES SKIS DE FOND ET DES RAQUETTES À VOTRE DISPOSITION. IL SUFFIT DE NOUS CONTACTER POUR CONNAÎTRE LES DÉTAILS DE RÉSERVATION.

SAINT-VALENTIN

LA SAINT-VALENTIN N'EST PAS SEULEMENT LA FÊTE DES AMOUREUX, C'EST LA FÊTE DE L'AMOUR ET L'OCCASION IDÉALE POUR SE LE RAPPELER AVEC CEUX ET CELLES QUI PARTAGENT NOS VIES! VOUS TROUVEREZ À LA PAGE 32 TROIS MODÈLES DE PETITES CARTES DE SAINT-VALENTIN À DÉCOUPER ET À OFFRIR AUX ÊTRES AIMÉS.

Pour t'inscrire à nos activités

1. Consulte ton Trait-d'Union
2. Choisis tes activités
3. Contacte-nous par téléphone, en personne ou par courriel
4. On t'inscrit sur la liste des intéressés
5. L'animateur attribue les places le plus équitablement possible
6. Attends l'appel de l'animateur pour confirmer la date de ta participation
7. Présente-toi à ton activité au bon moment. Si tu ne peux te présenter, appelle-nous et une personne en attente pourras participer à l'activité.
8. Fais nous part de ton appréciation et de tes suggestions

courriel : equipe@croixblanche.ca

La réception



Hélène-Françoise
(Réceptionniste)



Chantal
(Adjointe administrative)

Elles vous renseignent et vous aident pour :

- Prêt des cartes de cinéma
- Billets de spectacle
- Impression
- Adhésion des nouveaux membres
- Prise de rendez-vous avec la direction générale
- Informations sur les activités
- Paiements
- Inscriptions aux activités
- Annulation d'inscriptions
- Carte de membre
- Changement dans vos informations personnelles

ET POUR TOUTE AUTRE QUESTION D'ORDRE GÉNÉRAL !

Les animateur-rices et les stagiaires



Jacques
(animateur)



Cynthia
(animatrice)



Maxime
(animateur)



Gabriel
(animateur)



Gabrielle
(stagiaire)



Jonathan
(stagiaire)



Jennifer
(stagiaire)

Le travail des animateurs/animatrices est de préparer et d'animer les activités ainsi que de vous accompagner dans votre rétablissement. Ils prendront directement contact avec vous pour confirmer vos inscriptions aux activités ou pour vous proposer une place en cas d'annulation.

LES MACARONS DU CARNAVAL DE LA CROIX BLANCHE SONT ENFIN DE RETOUR !!

Vous aimeriez
que l'un de vos dessins ou l'une de vos
photos se retrouvent sur les macarons

du carnaval de la Croix Blanche ?

Alors voici les 3 façons pour participer :

- 1: inscrivez-vous à l'activité de dessin de macarons le **9 février** ou **16 Février de 19:00 à 21:00** à la Croix Blanche.
- 2: Venez porter vos dessins ou photo directement à la Croix Blanche.
- 3: Envoyez vos dessins ou photos à:
maximemckenzie.cscb@gmail.com

Date limite:
Lundi 21 février

INSPIREZ-VOUS DE L'AMBIANCE DES CARNAVALS D'HIVER QUE VOUS AVEZ VÉCUS OU ENCORE DE CEUX DES ANNÉES ANTÉRIEURES À LA CROIX BLANCHE.



SOIRÉES DES AMATEURS VIRTUEL



Nous invitons tous
les membres intéressés à nous faire
découvrir leurs talents!

Il suffit de nous appeler
pour vous inscrire.

Des périodes de pratiques auront lieu
tous les mardis du mois de février entre
19:00 et 21:00

Encore une fois cette année nous allons filmer vos performances
pour ensuite les partager sur le groupe Facebook des membres
de la Croix Blanche.



MON PROJET

Vous avez un rêve ou une idée en tête ?
Vous aimeriez qu'on vous accompagne pour les réaliser ?
Inscrivez-vous à l'une des 4 rencontres qui auront lieu
les jeudis de février à 19:00.

VOYAGES, VISITES, SOIRÉES SPÉCIALES,
SPECTACLES, SOUPERS, ÉVÈNEMENTS SPORTIFS, ETC....

NOUS AVONS HÂTE DE SAVOIR QUELS SERONT VOS PROJETS !

NOUS SERONS PRÉSENTS POUR VOUS ACCUEILLIR
ET VOUS ACCOMPAGNER À MONTER VOTRE PROJET.



SORTIE DU DIMANCHE
VILLAGE VACANCES VALCARTIER

20 février
 12h00 à 16h30



Lieu de rencontre :

Croix Blanche

Heure de rendez-vous :

11h30

Départ: 12h00

Nb. de personnes : 18

5\$ par personnes



SORTIE DU DIMANCHE
HÔTEL DE GLACE

27 février
 13h00 à 16h30



Venez visiter cette œuvre
 architecturale éphémère
 hors du commun!

Lieu de rencontre :

Croix Blanche

Heure de rendez-vous :

12h30

Départ:

13h00

Nb. de personnes : 18

5\$ par personnes

N'oubliez pas
 de vous
 habiller
 chaudement!



Le passeport vaccinal et une preuve d'identité sont obligatoires pour participer à ces deux activités.

ATELIERS AVEC INVITÉS SPÉCIAUX



**ATELIER DE
SCULPTURE SUR NEIGE**
en compagnie de l'artiste
Mathieu Fecteau
S A M E D I
26 FÉVRIER
13 H 00 À 17 H 00
10 places

Rejoignez Maxime pour cet atelier de sculpture sur neige qui est supervisé par l'artiste professionnel Mathieu Fecteau !

**LA MÉMOIRE VIVANTE
DE LA VILLE DE QUÉBEC**
(PARTENARIAT AVEC LE VERGER)

LUNDI
31 JANVIER

14 H 00 À 16 H 00

Lors cette activité interactive portant sur le patrimoine archéologique vous aurez l'occasion de rencontrer l'archéologue Laurence Pouliot.

Elle vous fera vivre une expérience immersive d'archéologie!

6 places en présence
et plusieurs places en virtuel (zoom)



CKIA ET LA CROIX BLANCHE PRÉSENTE :

AUJOURD'HUI À LA CROIX BLANCHE



Tout le mois de février tu peux entendre en ondes **Jayman** et **Annema** à l'émission **Aujourd'hui, la Croix Blanche**. Au menu : Discussions avec différents organismes communautaires. Avec humour et beaucoup de plaisir!

Quand?

Chaque mercredi de 12:00 à 13:00

88.3 CKIA



Disponible en ligne :
www.croixblanche.ca/membres/divertissements


RETOUR DE L'ACCOMPAGNEMENT TECHNOLOGIQUE!

(SUR RENDEZ-VOUS / INDIVIDUEL)



L'accompagnement technologique est enfin de retour! En obtenant un rendez-vous avec Jonathan vous aurez l'occasion de bénéficier d'une assistance personnalisée vous permettant de découvrir ou d'approfondir l'utilisation d'une technologie de votre choix (ex. : tablette, portable, etc.).

Tu aimerais améliorer tes habiletés avec les réseaux sociaux et les services internet tels que Netflix et Spotify? Cet atelier est la place idéale!

 **Durée**
45 minutes

 **Coût**
Gratuit

Plages horaires disponibles
Mercredi, jeudi



Rendez-vous
Croix Blanche



Dates Mercredi : 2, 9, 16, 23 février Jeudi : 3, 10, 17, 24 février

Téléphone à la Croix Blanche et nomme ton intérêt pour cet accompagnement !

SUGGESTION DE JONATHAN

Ah l'hiver! un si beau temps pour rester à la chaleur à la maison avec un bon chocolat chaud et ses pantoufles. Mais saviez-vous qu'en apportant une petite touche techno a une sortie plein air, il est possible de s'amuser tout en respirant de l'air pur! Vous vous demandez comment? Voici 2 idées.

La photo!

On dit qu'une image vaut mille mots. Armés de votre appareil photo, promenez vous dans les quartiers de la ville, découvrez les petites rues charmantes du Vieux Québec et prenez des photos de lieux qui vous inspirent, qui vous font sourire.



Le "sketching" ou le "croquis" si vous préférez!



Crayon plomb à la main et cahier de dessin sous le bras, il est temps de dessiner. Vous me direz "Jonathan! Il n'y a rien de techno dans un croquis!" ... Voici l'idée : certains appareils cellulaires vous permettent de dessiner avec le doigt sur l'écran, ce qui représente une bonne idée pour avoir une tablette à dessiner sous la main. Utilisez simplement l'application de prise de notes sur votre cellulaire.

Vous aimeriez apprendre à utiliser l'une des technologies discutées sur cette page?
Faites-moi signe, on en discutera.

Comment rester en santé malgré Omicron?



Gabriel
Animateur

Avec les mesures de confinement et de fermeture qui continuent de fluctuer selon les vagues de la pandémie il n'est pas évident de garder une routine efficace et un mode de vie sain. Cependant, tout n'est pas perdu et il est possible de rester actif à la maison. Voyons ensemble quelques astuces qui nous permettront de garder une bonne santé et ainsi mieux combattre les virus qui nous assaillent!

Astuce 1 - Prendre une marche de 20 minutes à l'extérieur

Bienfaits : « La marche est le meilleur remède pour l'homme ». Cette phrase prononcée par Hippocrate il y a deux mille ans s'applique toujours de nos jours. Les bienfaits de la marche sont innombrables, que ce soit pour améliorer la santé du cœur, augmenter la densité des os, soulager les problèmes de dos, aider à la perte de gras, améliorer la santé mentale et aider à la guérison de différents problèmes de santé. (<https://www.cchst.ca/oshanswers/psychosocial/walking.html>)

Comment faire :

Développer une bonne habitude ne se fait pas en claquant des doigts. Il faut mettre en place des processus qui nous amèneront à réaliser notre objectif. D'après l'auteur James Clear dans son livre *Atomic Habits*, quatre lois sont essentielles pour créer une bonne habitude : 1- L'habitude doit être évidente. 2- Elle doit être attrayante. 3- Elle doit être facile. 4- Elle doit être satisfaisante.

En pratique :

1- Pour la rendre évidente. Définir le moment, le temps et l'endroit où vous allez le faire. Par exemple, j'irai marcher 20 minutes à 9h AM le lundi, le mercredi et le vendredi.

2- Pour la rendre attrayante. Combiner l'activité avec quelque chose que vous aimez faire juste avant. Par exemple, j'adore le rituel de mon café le matin, donc j'irai marcher 20 minutes à 9h AM après avoir pris mon café.

3- La rendre facile à réaliser. Par exemple, la veille avant de se coucher placer son linge de marche sur sa commode, placer les bottes de marche bien en vue sur une table. En me levant, j'enfile mes vêtements pour la marche et je chausse mes bottes.

4- Finalement, elle doit être satisfaisante. Par exemple, je termine ma marche et je prends une bonne douche chaude ou je prends un bon déjeuner satisfaisant.



Comment rester en santé malgré Omicron? (suite)

Astuce 2 - Manger un maximum de fruits et de légumes

Bienfaits : Les recherches sont unanimes, les fruits et légumes diminuent le risque de maladies chroniques. Sources d'antioxydants, ils réduisent aussi le risque de développer un cancer. Étant composés de fibres, contrairement aux sucres raffinés, ils aident au maintien de la glycémie et donc, réduisent le risque de développer le diabète. Ils favorisent le contrôle de l'appétit et aident au maintien d'un poids santé. Enfin, composés de beaucoup d'eau et de fibres, ils aident à la santé intestinale. Le guide alimentaire canadien recommande une consommation de fruits et de légumes représentant la moitié de notre assiette. (<https://www.jaimefruitsetlegumes.ca/fr/les-fruits-et-legumes/bienfaits-sante/>)



En pratique :

- 1- À l'épicerie, essayez d'acheter les fruits et légumes de saison. Regardez pour les fruits et légumes qui sont en spéciaux.
- 2- Lorsque nous sommes hors saison et que les fruits et légumes ne semblent pas frais, pourquoi ne pas essayer les fruits et légumes congelés?
- 3- Vous avez envie d'essayer un nouveau légume et l'ajouter à votre alimentation? Faites une recherche sur google, par exemple, tapez "recette avec courgettes". Écrivez les ingrédients de la recette, allez à l'épicerie chercher ce qu'il vous manque et à vos couteaux!

Astuce 3 - Améliorer et augmenter la qualité du sommeil

Bienfaits : On le néglige souvent, mais un bon sommeil est crucial pour rester en santé et avoir de l'énergie. Par exemple, le sommeil permet de renforcer le système immunitaire, de préserver le cœur, d'améliorer la mémoire et de faciliter l'apprentissage. De plus, un bon sommeil permet de prévenir la déprime en gérant bien la production des hormones. Finalement, bien dormir aide à réguler le métabolisme et à gérer le poids. (<https://montougo.ca/se-sentir-bien/sommeil/5-bienfaits-dun-bon-sommeil/>)

En pratique :

- 1- Se faire un horaire régulier de sommeil. Par exemple : 10h au lit tous les soirs.
- 2- Créer une routine de sommeil. Par exemple : Éteindre les écrans 1h avant le dodo, boire une tisane en lisant un livre, etc.
- 3- Créer un bon environnement de sommeil. S'assurer que la chambre est fraîche, sombre et silencieuse. Surtout, éteindre son téléphone avant d'aller dormir.



En conclusion :

Commencez par intégrer une seule astuce à votre routine et voyez si vous pouvez progressivement en ajouter plus. C'est mieux d'y aller par petits pas et de garder une bonne habitude que d'en prendre trop et d'abandonner après une semaine.

Voilà à vos santés!

RETROUVONS NOTRE SÉRÉNITÉ



Jennifer
stagiaire

Depuis toujours nous vivons dans un monde rempli de stress. Dans notre cas, c'est en particulier depuis deux ans que nous vivons avec plus de stress. C'est pourquoi, je vais te parler de la méditation et te donner deux exemples. Une que tu pourras reproduire partout et une que tu pourras reproduire chez toi.

Informations générales sur la méditation



D'abord, la méditation favorise le bien-être mental. C'est une pratique qui nous permet de se libérer de nos pensées négatives et envahissantes en se concentrant sur le moment présent. Cela nous permet de retrouver une certaine sérénité.

Il y a plusieurs effets positifs à la méditation autre que de réduire le stress et l'anxiété. En voici quelques exemples : Nos pensées deviennent plus positives, les douleurs chroniques sont réduites, notre capacité de concentration augmente, notre système immunitaire se fortifie et encore plus...

Il existe plusieurs façons de faire la méditation. Par exemple, la **méditation sur la respiration** : Celle-ci consiste à prendre une grande respiration par le nez et d'expirer lentement par la bouche. **Le balayage corporel** : Cette technique consiste à être assis, le dos droit et les yeux fermés. La personne imagine chaque partie de son corps pour le détendre. **Il y a aussi la méditation à l'aide d'une image mentale**. La personne va fermer les yeux, imaginer une chose en particulier et se concentrer sur celle-ci.

Premier exemple de méditation à faire



Une chose que je fais souvent et n'importe quand, car cette technique passe inaperçue, c'est la méditation sur la respiration. Que tu sois debout, assis ou couché, prends deux minutes pour faire quelques répétitions de respiration. Prends **une grande respiration par le nez (environ 4 à 6 secondes d'inspiration) retiens cet inspiration pendant 2 secondes, puis expire par la bouche lentement (environ 4 à 6 secondes)**. Tu peux pratiquer cette technique autant de fois que tu le désires peu importe le moment de la journée.

Deuxième exemple de méditation à faire



Ma technique de méditation préférée est celle de créer une image dans sa tête. Pour ce faire, tu peux t'asseoir sur une chaise ou encore te coucher dans ton lit. Ferme les yeux et imagine l'endroit de tes rêves. Est-ce une plage? Un champs? La ville? La campagne? Pense ce que tu veux, toute les réponses sont bonnes, c'est ton univers. Dans ton univers, fait-il chaud ou froid? Quelle est l'odeur qui flotte dans l'air? Une fois que ton monde est créé enferme-le comme dans une boule à neige et quand tu auras besoin de t'y réfugier, tu n'auras qu'à fermer les yeux, ouvrir la porte, puis la refermer pour que personne ne rentre, afin d'avoir une tranquillité et une sérénité absolue.

Préparation

- Nettoyer les lentilles à la passoire et réserver. Chauffer l'huile et le beurre dans une grande casserole.
- Incorporer l'oignon et la carotte.
- Cuire à feu doux environ 5 min (ne pas colorer). Ajouter l'ail et les lentilles et mélanger le tout environ 3 min.
- Ajouter le bouillon et amener à ébullition. Incorporer la pâte de tomate et remuer pour qu'elle se mélange bien au bouillon.
- Ajouter le romarin et assaisonner. Couvrir à moitié et laisser mijoter doucement environ 45 min.
- Passer la moitié de la soupe au mélangeur ou au robot jusqu'à ce qu'elle soit onctueuse.
- Mélanger à nouveau toute la soupe dans la casserole (si nécessaire, ajouter un peu d'eau pour réduire la consistance). Servir chaud avec un peu de fromage parmesan fraîchement râpé en copeaux (facultatif).

**Soupe aux lentilles (6 portions)**15 minutes (*prep*) 45 minutes (*cuisson*)**Ingrédients**

zeste

30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
 15 ml (1 c. à soupe) de beurre
 1 gros oignon, émincé finement
 1 grosse carotte, émincée finement
 2 gousses d'ail, émincées finement
 250 ml (1 tasse) de lentilles
 1.25 L (5 tasses) de bouillon de poulet
 60 ml (1/4 tasse) de pâte de tomate
 4 branches de romarin frais
 Sel et poivre

Préparation

- Dans une grande poêle (ou un chaudron) chauffée à feu moyen avec l'huile, faire revenir les oignons avec une pincée de sel pendant 2 minutes.
- Ajouter l'ail, les carottes et le céleri. Poursuivre la cuisson 3 minutes.
- Ajouter le riz et brasser pendant 1 minute afin que tous les grains soient enrobés d'huile.
- Ajouter l'eau, le bouillon de poulet et les feuilles de laurier puis porter à ébullition.
- Couvrir, réduire à feu doux et laisser mijoter pendant environ 20 minutes (ou jusqu'à ce que le riz soit bien tendre).
- Ajouter le poivre puis goûter afin de vérifier l'assaisonnement. Rectifier au besoin.
- Servir accompagnés de brochettes de poulet ou de porc et de sauce tzatziki puis saupoudrer généreusement de persil pour vraiment se sentir comme au resto grec !

**Riz à la grecque comme au restaurant!**5 minutes (*prep*) 25 minutes (*cuisson*)**Ingrédients**

2 c. à soupe (30 ml) d'huile d'olive
 1 oignon émincé
 2 gousses d'ail émincée
 2 carottes coupées en demi-rondelles
 2 branches de céleri émincées
 1 1/2 tasse (375 ml) de riz étuvé (aussi appelé "partiellement cuit")
 3 tasses d'eau
 3 c. à table (45 ml) de bouillon de poulet en poudre
 2 feuilles de laurier
 Sel et poivre au goût
 Persil haché

Préparation

- Déposer les filets de sole dans un plat peu profond. Arroser d'huile d'olive. Parsemer de poivre en grains ou moulu.
- Ajouter les tranches d'oranges, couvrir et laisser macérer au réfrigérateur pendant 4 heures.
- Retirer avec précaution le poisson de la marinade. Réserver la marinade et les rondelles d'oranges. Saler, poivrer et fariner légèrement le poisson des deux côtés.
- Chauffer 45 ml (3 c. à soupe) de marinade dans une poêle.
- Déposer les filets de sole et faire cuire pendant 2 minutes de chaque côté. Retirer le poisson et le garder au chaud. Jeter le reste de la marinade.
- Faire fondre le beurre dans la poêle. Verser le reste de la marinade. Incorporer les zestes et les jus d'orange et de citron. Ajouter le basilic. Laisser cuire à feu doux jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement. Rectifier l'assaisonnement au besoin.
- Verser la sauce sur les filets de sole et garnir de rondelles d'oranges et de citron. Servir accompagné d'un riz aux légumes.



Filets de sole aux agrumes

20 minutes (prep) 15 minutes (cuisson)

Ingrédients

4 filets de sole d'environ 250 g chacun
 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
 Au goût, poivre en grains ou moulu
 2 oranges coupées en rondelles
 30 ml (2 c. à soupe) de farine
 Au goût, sel et poivre
 30 ml (2 c. à soupe) de beurre
 1 orange, en zeste
 1/2 citron, en zeste
 Jus d'une orange
 Jus de 1/2 citron
 1 citron coupé en fines rondelles
 60 ml (1/4 tasse) de basilic frais haché

Préparation

- Sortir le rouleau de pâte de l'emballage et le poser sur une planche à découper, sans le dérouler.
- Trancher le rouleau en 8 ou 9 rondelles égales.
- Disposer les rondelles sans qu'elles se touchent dans un plat en pyrex carré de 9 pouces ou dans tout autre récipient équivalent.
- Dans une casserole, à découvert, amener à ébullition la crème, le sirop d'érable et le sucre d'érable ou la cassonade, en remuant constamment au fouet.
- Ajouter du sucre d'érable ou de la cassonade si désiré.
- Faire bouillir 5 minutes en remuant constamment.
- Verser la préparation à l'érable sur et entre les rondelles de pâte.
- Faire cuire au four à 350 °F pendant 30 minutes, ou jusqu'à ce que la pâte soit dorée.
- Laisser reposer avant de servir avec de la crème glacée.



Pets de soeur faciles à l'érable

10 minutes (prep) 40 minutes (cuisson)

RECETTES DU QUÉBEC

Ingrédients

1 paquet pâte à croissants nature style Pillsbury
 125 ml (1/2 tasse) sirop d'érable
 125 ml (1/2 tasse) sucre d'érable ou cassonade
 250 ml (1 tasse) crème 15% épaisse (champêtre)

FÉVRIER



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
AM	31	1	2	3	4	5	6
PM	Mémoire Vivante (archéologie) 14h00 à 16h00	Jeux 14h00 à 15h30 Marche 14h00 à 15h30	EMILIA (groupe fermé) 14h00 à 16h00 Entraînement sportif extérieur 14h00 à 16h00	Réunion d'équipe Atelier de peinture 14h00 à 16h00	Saine alimentation 10h00 à 12h00 Marche la virée des sculptures 14h00 à 15h30 Jeux 14h00 à 15h30		Marche d'observation d'oiseaux 13h30 à 16h00 Club de lecture en ligne 14h00 à 16h00
SOIRÉE	Ballon-balai 19h00 à 20h30 Atelier de peinture 19h00 à 21h00	Feu de camp 19h00 à 21h00 Pratiques des amateurs 19h00 à 21h00	Spécial carnaval: Contes et légendes 19h00 à 21h00 Zoom discussion 18h30 à 20h00	Mon projet 19h00 à 21h00	Feu de camp 19h00 à 21h00 Zoom visite virtuelle 18h30 à 20h00		18-40 : Hockey 17h15 à 19h00
AM	7	8	9	10	11		12
PM	Atelier de cuisine 14h00 à 16h00	Marche la virée des sculptures 14h00 à 15h30 Jeux 14h00 à 15h30	EMILIA (groupe fermé) 14h00 à 16h00 Entraînement sportif extérieur 14h00 à 16h00	Atelier de peinture 14h00 à 16h00 Ski de fond 14h00 à 16h30	Saine alimentation 10h00 à 12h00 Marche la virée des sculptures 14h00 à 15h30 Jeux 14h00 à 15h30	Atelier de cartes de souhaits 14h00 à 16h00	Marche la virée des sculptures 14h00 à 15h30 Club de lecture en ligne 14h00 à 16h00
SOIRÉE	Ballon-balai 19h00 à 20h30 Atelier de peinture 19h00 à 21h00	Feu de camp 19h00 à 21h00 Pratiques des amateurs 19h00 à 21h00	Zoom discussion 18h30 à 20h00 Spécial carnaval: Macarons 19h00 à 21h00	Mon projet 19h00 à 21h00	Feu de camp 19h00 à 21h00 Zoom visite virtuelle 18h30 à 20h00		

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
AM	 14	15	16	17	Saine alimentation 18	19	20
PM	Atelier de cuisine 14h00 à 16h00	Jeux 14h00 à 15h30 Marche 14h00 à 15h30	Entraînement sportif extérieur 14h00 à 16h00	Atelier de peinture 14h00 à 16h00	Marche 14h00 à 15h30 Jeux 14h00 à 15h30	Visite au Musée 13:00 à 16:00	Sortie du dimanche : Village Vacances Valcartier 12h-16h30
SOIRÉE	Ballon-balai 19h00 à 20h30 Atelier de peinture 19h00 à 21h00	Pratiques des amateurs 19h00 à 21h00 Feu de camp 19h00 à 21h00	Spécial carnaval: Macarons 19h00 à 21h00	Mon projet 18h30 à 20h00	Feu de camp 19h00 à 21h00		Club de lecture 14h00 à 16h00
AM	21	22	23	24	Saine alimentation 25	26	27
PM	Atelier de cuisine 14h00 à 16h00	Marche 14h00 à 15h30 Jeux 14h00 à 15h30	EMILIA 14h00 à 16h00 Entraînement sportif extérieur 14h00 à 16h00	Atelier de peinture 14h00 à 16h00 Ski de fond 14h00 à 16h30	Marche 14h00 à 15h30 Jeux 14h00 à 15h30	Sculpture sur neige 13h00 à 17h00	Sortie du dimanche: Hôtel de glace 13:00 à 16:30
SOIRÉE	Ballon-balai 19h00 à 20h30 Atelier de peinture 19h00 à 21h00	Pratiques des amateurs 19h00 à 21h00 Feu de camp 19h00 à 21h00	Spécial carnaval: Création de mascottes 19h00 à 21h00	Mon projet 19h00 à 21h00	Feu de camp 19h00 à 21h00		Club de lecture 14h00 à 16h00

En tout temps le Centre Social de la Croix Blanche peut annuler ses activités selon la température extérieure ou les recommandations de la Santé publique. Les activités sont seulement sur inscription et vous devez attendre la confirmation de votre inscription avant de vous présenter à nos activités. S'il y a annulation d'une activité à laquelle vous êtes inscrit vous serez avisé.



Détails des activités à l'intérieur de nos locaux



Atelier de cuisine (sur inscription)

Les ateliers de cuisine se poursuivent ! Cynthia t'attends pour concocter de délicieux repas ! Tu ne sais pas cuisiner ? Il faut bien commencer quelque part et Cynthia est une excellente formatrice !

Ouverture des portes 13h30	Heure de l'activité 14h00 à 16h00	Dates Lundi : 7, 14, 21 février
Nombre de places 4	Coût 1\$	Rendez-vous Croix Blanche



Atelier de peinture (sur inscription)

Grâce à Marc, on découvre et on développe ses capacités artistiques. Les ateliers de peinture sont accessibles à tous. Tu te découvriras peut-être un nouveau talent?

Ouverture des portes 18h30 / 13h30	Rendez-vous Croix Blanche	Coût Gratuit	Nb de places 6	Heure de l'activité Lundi : 19h00 à 21h00 Jeudi : 14h00 à 16h00
Dates Lundi : 31 janvier 7, 14, 21 février Jeudi : 3, 10, 17 et 24 février				



Activités artistiques du carnaval de la Croix Blanche

Dans le cadre du carnaval de la Croix Blanche vous aurez l'occasion de participer à des activités artistiques spéciales. Lisez les descriptions plus bas pour en savoir davantage.

Nb. de places 6	Rendez-vous Croix Blanche	Heure de l'activité 19h00 à 21h00	Heure de rencontre 18h30
Dates: Mercredi: 2, 9, 16 et 23 février			

Films d'animation: Contes et légendes (2 février)

Rejoignez Maxime pour visionner différents petits films d'animation qui font référence aux contes et légendes folkloriques .

Dessin des macarons (9 et 16 février)

Faites place à la création !! Vous disposerez de tout le matériel nécessaire pour concevoir ce qui pourrait devenir un macaron du Carnaval.

Création de mascottes (23 février)

Maxime vous accompagnera dans la création de mascottes qui apparaîtront dans le trait d'union aux côtés de Blanche Lacroix.



Atelier de cartes de fête (sur inscription)

Vous le savez, à la Croix Blanche, l'envoi de cartes de fêtes à nos membres est une tradition à laquelle nous tenons beaucoup ! Joignez-vous, une fois par mois, à Maxime qui se fera un plaisir de vous guider dans la confection de magnifiques cartes de fête.

Nb. de places 6	Rendez-vous Croix Blanche	Heure de l'activité 14h00 à 16h00	Dates: samedi 12 Février
---------------------------	-------------------------------------	---	---------------------------------

Détails des activités internet



Accompagnement technologique (sur rendez-vous / individuel)

L'accompagnement technologique est un atelier te permettant de découvrir ou d'approfondir l'utilisation d'une technologie de ton choix (ex. : tablette, portable, etc.). Tu aimerais améliorer tes habiletés avec les réseaux sociaux et les services internet tels que Netflix et Spotify? Cet atelier est la place idéale!



Durée

45 minutes



Coût

Gratuit

Plages horaires disponibles

Mercredi, jeudi



Rendez-vous

Croix Blanche



Dates

Mercredi : 2, 9, 16, 23 février

Jeudi : 3, 10, 17, 24 février

LA CROIX BLANCHE VOUS OFFRE UNE PANOPLIE D'ACTIVITÉS DISPONIBLES EN LIGNE!



Discussion sur Zoom (sur inscription)

Rejoignez Cynthia sur la plateforme Zoom pour des échanges dynamiques avec les autres membres de la Croix Blanche. L'animatrice vous indiquera le moyen d'accéder à la plateforme Zoom lorsqu'elle confirmera votre inscription.



Nb. de places

6



Rendez-vous

Croix Blanche



Coût

Gratuit



Heure de l'activité

18h30 à 20h00



Dates

Mercredi : 2 et 9 février



Visite virtuelle par Zoom (sur inscription)

Retrouvez Maxime sur la plateforme Zoom pour explorer de nouveaux lieux lors de visites virtuelles. Vous aurez l'occasion de nourrir votre curiosité ainsi que d'apprendre de nouvelles choses. L'animateur vous indiquera le moyen d'accéder à la plateforme Zoom lorsqu'il confirmera votre inscription.



Nb. de places

6



Rendez-vous

Croix Blanche



Coût

Gratuit

Heure de l'activité

18h30 à 20h00



Dates

Vendredi : 4 et 11 février



Club de lecture (sur inscription)

Un club pour les amatrices/amateurs de lecture. En petit groupe de quatre à cinq personnes, nous discuterons par conférence Zoom d'une lecture que nous aurons faite dans la dernière semaine. Quelle histoire allons-nous découvrir ensemble?



Nb. de places

6



Rendez-vous

Zoom



Heure de l'activité

14h00 à 16h00



Heure de rencontre

13h45



Dates :Dimanche: 6, 13, 20, 27 février

MARCHES DE LA VIRÉE DES SCULPTURES DU CARNAVAL DE QUÉBEC.

**PARTEZ À LA DÉCOUVERTE DES ŒUVRES GLACÉES DES ARTISTES DE L'HIVER DANS LES QUARTIERS DE NOTRE MAGNIFIQUE VILLE DE QUÉBEC.
(sur inscription)**



St-Vallier/St-Joseph

Dans le quartier Saint-Roch, en Basse-Ville, prenez le temps d'aller admirer les neuf sculptures de glace. Partez à la découverte de ces œuvres éphémères le temps d'une promenade de la rue Saint-Joseph jusqu'au parc Durocher.



Nb. de places
6



Rendez-vous
Parc
Durocher



Heure de l'activité
14h00 à 15h30



Heure de rencontre
13h45



Dates : Mardi 4 février



Rue St-Jean / Centre des congrès

Dans le quartier Saint-Jean-Baptiste, prenez le temps d'aller admirer les onze sculptures de glace. Partez à la découverte de ces œuvres éphémères le temps d'une promenade de la rue Saint-Jean jusqu'au Centre des congrès de Québec.



Nb. de places
6



Rendez-vous
Devant le
Capitole



Heure de l'activité
14h00 à 15h30



Heure de rencontre
13h45



Dates : Vendredi 8 février



Grande-Allée

En Haute-Ville, treize imposantes et superbes sculptures de glace prendront place sur Grande Allée, entre la rue de Sénezergues et place George-V. Une balade à planifier tout en beauté pour voir ces œuvres éphémères.



Nb. de places
6



Rendez-vous
Place George



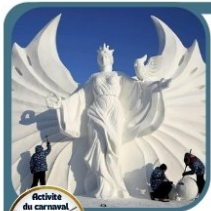
Heure de l'activité
14h00 à 15h30



Heure de rencontre
13h45



Dates : Mardi 11 février



Palais Montcalm

Venez admirer sept équipes de sculpteurs en action dans le Vieux-Québec. Observez des artistes de l'hiver à l'œuvre dans les jardins de l'Hôtel-de-Ville et au Palais Montcalm. Un voyage artistique dans un monde perdu où l'imaginaire est roi !



Nb. de places
6



Rendez-vous
Palais
Montcalm



Heure de l'activité
14h00 à 15h30



Heure de rencontre
13h45



Dates : Dimanche 13 février



Feu (sur inscription)

Regroupons-nous sur le terrain extérieur de la Croix Blanche pour partager de bons moments autour d'un magnifique feu. Nous pourrions également profiter de l'ambiance colorée de notre sentier du temps des fêtes.



Dates

Mardi : 1, 8, 15, 22 février

Vendredi : 4, 11, 18, 25 février

Nb. de places

6



Rendez-vous

Croix Blanche



Heure de l'activité

19h00 à 21h00



Jeux (sur inscription)

Venez découvrir plusieurs jeux que vous pourrez pratiquer à l'extérieur en compagnie de vos animateur-trices préférés-es. Si la météo ne le permet pas, les jeux seront transférés à l'intérieur.

Nb. de places

6



Rendez-vous

Croix Blanche



Heure de rencontre

13h30



Heure de l'activité

14h00 à 15h30



Dates : **Mardi** : 1, 8, 15, 22 février **Vendredi** : 4, 11, 18, 25 février



Saine alimentation sur la balance (nouveau groupe)

Bien manger est un gage de bonne santé et un atout considérable lorsque nous souhaitons perdre quelques kilos. Cet atelier interactif vous permettra de redécouvrir quelles sont les habitudes alimentaires à considérer pour favoriser une perte de poids graduelle. Il y a 4 rencontres pour cette activité.



Nb. de places

6



Heure de l'activité

10h00 à 12h00



Ouverture des portes

9h30



Rendez-vous

Croix Blanche



Coût

Gratuit



Dates

Vendredi: 4, 11, 18, 25 février



Visite au musée

Rejoignez-nous pour une visite libre au musée des Beaux-arts de Québec! Qu'allez-vous découvrir cette fois-ci?



Nb. de places

18



Rendez-vous
Entrée du pavillon de Pierre-Lassonde



Dates :

samedi 19 février



Heure de l'activité

13h00 à 16h00



Heure de rencontre

12h45



Coût

Gratuit



Mon projet

Vous avez un rêve ou une idée que vous aimeriez partager à la Croix Blanche ? Inscrivez-vous à l'une des 4 rencontres qui ont lieu les jeudis de février à 19:00.

Que les rêves deviennent réalité !!



Nb. de places

6



Rendez-vous

Croix Blanche



Dates :

Jeudi: 3, 10, 17, 24 février



Heure de l'activité

19h00 à 21h00



Heure de rencontre

18h30



Coût

Gratuit

Détails des activités sportives

27



Ballon-Balai (sur inscription)

Rejoignez Jacques à la patinoire du Parc des Saint-Martyrs ! Même par temps froid, ça vaut la peine de sortir et de s'activer!

Nb. de places 15 **Coût** 3\$/session **Heure de l'activité** 19h00 à 20h30 **Rendez-vous** Patinoire du Parc des Saint-Martyrs

Dates: Lundi : 31 janvier, 7, 14, 21, 28 février



Entraînement sportif extérieur

Eh bien non, l'hiver n'est pas seulement synonyme de froid polaire et de pelletage. En s'armant de courage pour s'entraîner à l'extérieur, on découvre rapidement les nombreux bienfaits du sport hivernal. Découvrez les entraînements que Gabriel a préparé pour vous !

Nb. de places 6 **Dates :** mercredi : 2, 9, 16, 23 février **Heure de l'activité** 14h00 à 16h00 **Heure de rencontre** 13h45

Rendez-vous lieu à déterminer par l'animateur la semaine même



Ski de fond

la ville propose aux amateurs de ski de fond plusieurs pistes bien aménagées. Parcourez-les avec nous et savourez la beauté de l'hiver à Québec!

Nb. de places 6 **Rendez-vous** Entrée du pavillon Pierre Lassonde **Heure de l'activité** 14h00 à 16h30 **Heure de rencontre** 13h45

Dates : les jeudis 10 et 24 février



18-40 : Hockey

Partie de hockey amicale pour débutants, mais aussi pour des joueurs plus expérimentés. Ainsi nous laissons la chance aux novices de s'améliorer en s'inspirant des plus talentueux ! Surtout et avant tout une occasion de s'amuser !!!

Nb. de places 6 **Rendez-vous** Parc Saint-Martyrs **Heure de l'activité** 17h15 à 19h00 **Heure de rencontre** 17:00

Date : Dimanche 6 février



Marche (sur inscription)

Venez découvrir les magnifiques secteurs qui environnent la Croix Blanche sous leur visage hivernal. Habillez-vous chaudement! Le choix des lieux visités ainsi que l'annulation en cas de mauvais temps sont à la discrétion de l'animateur-trice.

Options possibles : Parc Bois-de-Coulonge / Cité Verte / Parc des Braves / Rue Cartier / Plaines d'Abraham

Nb. de places 6 **Rendez-vous** Croix Blanche **Heure de l'activité** 14h00 à 15h30 **Heure de rencontre** 13h45

Dates **Mardi :** 1, 15, 22 février **Vendredi :** 18, 25 février 15 février : Rue Frontenac

Détails des activités

Sorties du dimanche



Marche d'observation des oiseaux



Date : Dimanche 6 février

La nature est en mouvement même en hiver ! Une marche sur le sentier du Parc Chauveau vous fera découvrir les oiseaux qui se perchent à la cimes des arbres. Ouvrez grands les yeux et respirez le grand air. Michel sera votre guide durant cette balade. Amenez vos jumelles si vous en avez.

 **Nb. de places** 10
  **Rendez-vous** Croix Blanche
  **Heure de l'activité** 13h30 à 16h00
  **Heure de rencontre** 13h15



Village Vacances Valcartier





Date : Dimanche 20 février

Venez vivre l'aventure du village Vacances Valcartier en bonne compagnie! Au menu? Beaucoup de plaisir. N'oubliez pas de vous habiller chaudement.

Glissades sur chambres à air:

Lancez-vous sur une chambre à air pour dévaler les pentes enneigées de plusieurs glissades

Rafting sur chambre à air : Rassemblez l'équipage **Croix Blanche** et dévalez les pentes de façon totalement unique. Le rafting sur neige vous réserve une accélération incroyable pour une descente haute vitesse! Éclats de rire et rebondissements garantis!

 **Coût** 5\$
  **Nb. de places** 18
  **Rendez-vous** Croix Blanche
  **Heure de l'activité** 12h00 à 16h30
  **Heure de rencontre** 11h30

Départ de la Croix Blanche en autobus scolaire à 12h00

Retour à la Croix Blanche en autobus scolaire à 16h30

Passeport vaccinal et pièce d'identité obligatoire. Port du masque obligatoire dans les espaces partagés.



Hôtel de glace



Date : Dimanche 27 février

L'Hôtel de Glace offre une expérience d'évasion extraordinaire. En visitant cet endroit vous découvrez une oeuvre éphémère. Une atmosphère magique où chaque chambre est totalement unique.

 **Nb. de places** 18
  **Rendez-vous** Croix Blanche
  **Heure de l'activité** 13h00 à 16h30
  **Heure de rencontre** 12h30

Départ de la Croix Blanche en autobus scolaire à 13h00

Retour à la Croix Blanche en autobus scolaire à 16h30

 **Coût** 5\$

Passeport vaccinal et pièce d'identité obligatoire. Port du masque obligatoire dans les espaces partagés.

Souvenirs de la Croix Blanche

29



28 septembre Lancement du recueil Projection



11 au 29 décembre Soupers du temps des fêtes



10 décembre
Inauguration du sentier de Noël

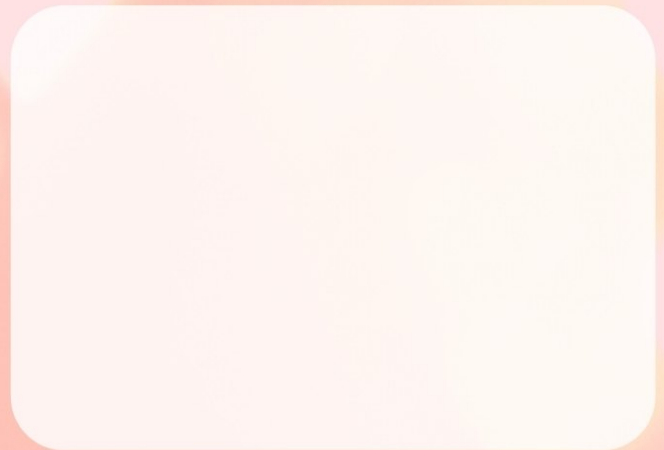
M e r c i à t o u s n o s c o m m a n d i t a i r e s
qui nous ont permis de vous offrir un magnifique temps des fêtes

GAGNÉ MUSIQUE
ÉRABLIÈRE GODBOUT
PROVIGO SILLERY
BLEU NATURE
CANARD GOULU
VOLAILLE EXQUISES
SO-CHO SAUCISSIER
CHOCOLAT HARMONIE
BRÛLERIE ROUSSEAU
KRISPY KREME LEBOURGNEUF
LE GRAND MARCHÉ DE QUÉBEC
CHALOU GRAND MARCHÉ
FROMAGERIE CHARLEVOIX
PRODUITS HORTICOLES DEMERS
ST- HUBERT GRANDE-ALLÉE
DOLLORAMA
HARVEY'S
GALERIE ZEN
IMMERSION QUÉBEC
LES DÉLICES DE LA MER
CONCEPT LV
NORMANDIN BOUL. HAMEL
LA BOUTIQUE DE NOËL
LA VILLE DE QUÉBEC
MOISSON QUÉBEC

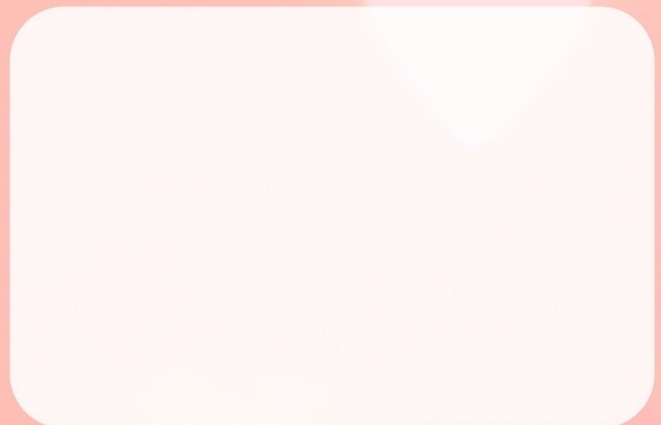
TU ME RÉCHAUFFES LA COUENNE



TU ES TROP CHOUETTE!



TU FAIS BATTRE MON COEUR!



DE:

À:

DE:

À:

DE:

À:

CONTRIBUTION POUR LE JOURNAL DES MEMBRES

Bonjour cher.ère.s membres de la Croix Blanche !

**Tu es invité.s à participer
à la prochaine édition du journal des membres dans le Trait d'Union.**

**La contribution est libre. Elle peut prendre la forme d'un texte, d'un poème, d'une chronique
informatrice, d'une photo, d'un dessin, etc. La longueur visée est d'environ une page.**

Le thème du prochain Trait d'Union :



BONHOMME
TASSE-TOI!

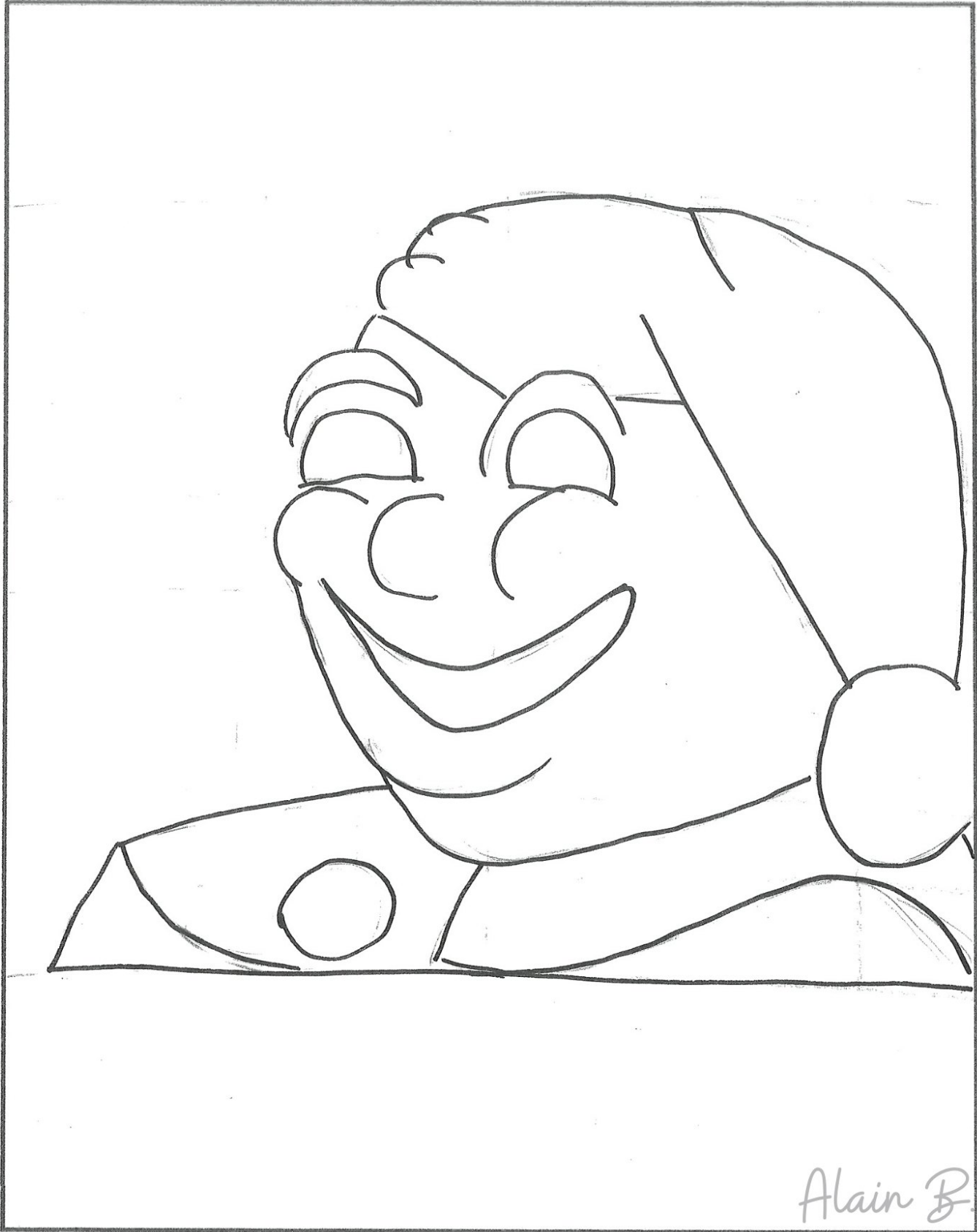
Tu peux envoyer ta contribution à l'adresse courriel au bas de la page. Si tu as des questions (ou besoin de partager ton processus de création) n'hésite pas à m'écrire.

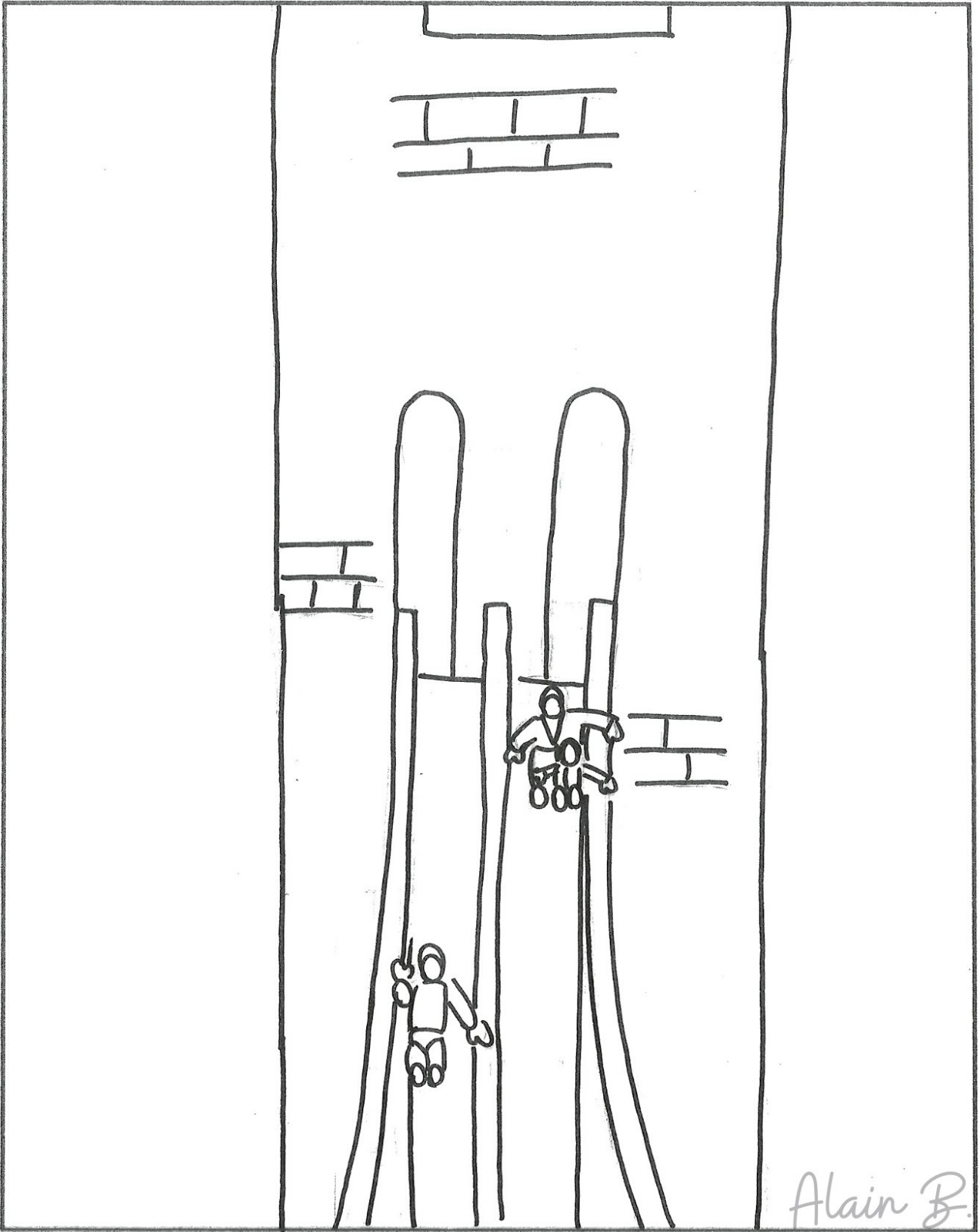
maximemckenzie.cscb@gmail.com

JOURNAL DES MEMBRES

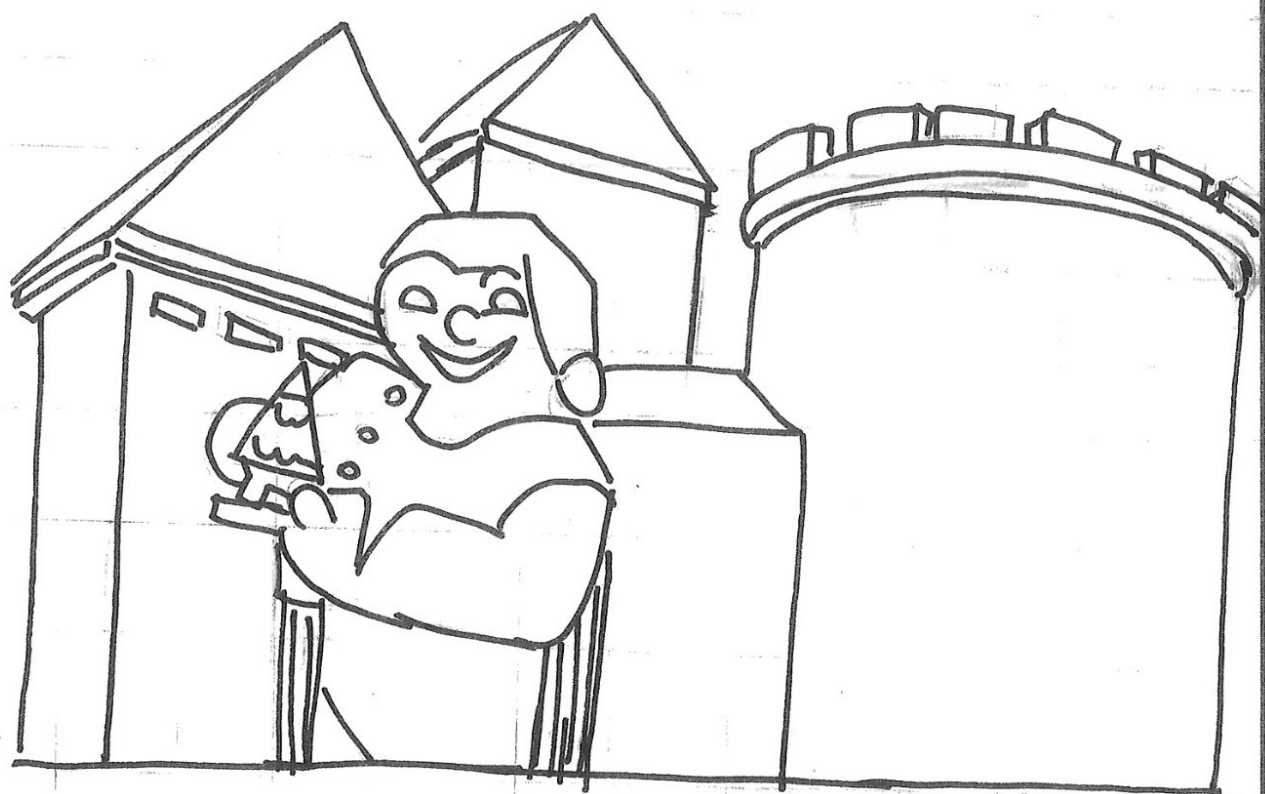


CONTRIBUTION DE GINETTE Q.





Alain B.



Alain B.

Cet hiver on hiberne pas

Cet hiver , je sors je prends des marches ,avec mes bâtons de skis. Je marche dans la neige qui craque sous mes pas .Je vois des patineurs et des personnes qui font du ski de fond. Je prends une grande respiration et je remarque la belle nature, la rivière glacée, les arbres tout enneigés. Je vais aussi à La Croix Blanche ,participer à quelques activités ,comme le souper de Noël.je vais voir le beau sentier , tout éclairé . Quand il fait plus froid, je m'habille chaudement. J'ai toute les raisons pour ne pas hiberner.

Alors cet hiver ,on hiberne pas.

Une bonne année 2022 !

Sylvie H.

Le présent

J'écris ceci que déjà
le présent est passé
je raconte une histoire d'amour
de lit défait
de bain chaud
de chandelle dorée
une histoire se terminant
avec la lumière du matin
des corps repus de sommeil
se réveillent avec le chant des oiseaux
qui explose
comme des bombes atomiques
j'écris ceci que déjà
le présent est passé
tu es dans ton lit
et
je suis dans mon lit
et
nous sommes ensemble
réunis
sous un même ciel

La giboulée

L'air frais pique les joues
comme du feu
et
les feuilles des arbres
s'envolent
semblable au voilier d'outarde
qui creuse un large sillon
dans la giboulée de mon âme
cette lésion profonde
n'est pas une maladie incurable
mais simple nostalgie

Céréale d'hiver
Il fait froid partout
ce matin
la neige est
craquante
comme des Rice Krispies
ça fait du bruit
quand je marche

François G.

Jeux



sudoku

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

mots-croisés

A B C D E F G H

1								
2								
3								
4							■	
5			■					
6	■			■				
7		■						
8	■					■		
9							■	
10								
11	■							
12				■				

1. Poisons violents.
2. État d'Europe de l'Est.
3. Couvrir d'une poudre qui gratte.
4. Cité de Roméo et Juliette.
5. Colère d'anciens. Ustensile de bûcheron.
6. Oui ancien. Nuance de voix.
7. Le scandium. Prennent.
8. Couvert de jaune. Devant ce qui est à lui ou à elle.
9. Linceul blanc.
10. Partir fonder la colonie.
11. Mise sur papier.
12. Éméché. Court.

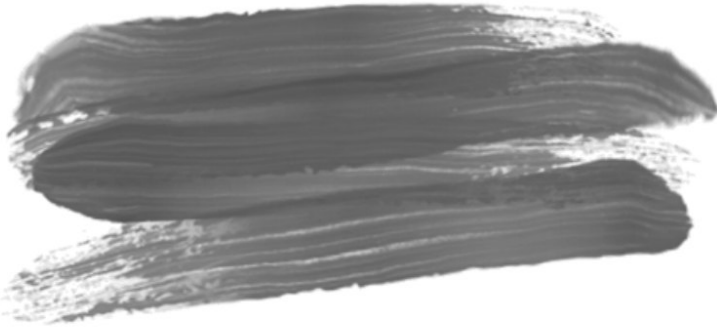
- A. Très jeunes poissons
- B. Jouer les poètes.
- C. Pas mono
- D. La monnaie des Espagnols.
- E. Petits personnages de conte
- F. Petite bestiole
- G. Compagnie raccourcie. grecs.
- H. Ils mangent des reptiles.



sudoku

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

solutions



mots-croisés

	A	B	C	D	E	F	G	H
1	A	R	S	E	N	I	C	S
2	L	I	T	U	A	N	I	E
3	E	M	E	R	I	S	E	R
4	V	E	R	O	N	E	■	P
5	I	R	E	■	S	C	I	E
6	N	■	O	C	■	T	O	N
7	S	C	■	O	T	E	N	T
8	■	O	C	R	A	■	S	A
9	S	U	A	I	R	E	■	I
10	E	S	S	A	I	M	E	R
11	M	■	E	C	R	I	T	E
12	I	V	R	E	■	R	A	S

1. Poisons violents.
2. État d'Europe de l'Est.
3. Couvrir d'une poudre qui gratte.
4. Cité de Roméo et Juliette.
5. Colère d'anciens. Ustensile de bûcheron.
6. Oui ancien. Nuance de voix.
7. Le scandium. Prennent.
8. Couvert de jaune. Devant ce qui est à lui ou à elle.
9. Linceul blanc.
10. Partir fonder la colonie.
11. Mise sur papier.
12. Éméché. Court.

- A. Très jeunes poissons
- B. Jouer les poètes.
- C. Pas mono
- D. La monnaie des Espagnols.
- E. Petits personnages de conte
- F. Petite bestiole
- G. Compagnie raccourcie. grecs.
- H. Ils mangent des reptiles.



Vos ressources

42

Centre Social de la Croix Blanche

Heures d'ouverture (bureau):

9h00 à 12h00 13h30 à 17h00

du lundi au vendredi

(418) 683-3677

Centre de crise de Qc (418) 688-4240

Ligne téléphonique d'écoute

Hébergement Ouvert 24/7

Centre de prévention du suicide de Québec

Ligne d'écoute téléphonique Ouvert 24/7

1 866 277-3553

Café rencontre du Centre-Ville

Dépannage
alimentaire
(déjeuner et dîner)

796 rue
St-Joseph-Ouest

LAuberivière 485 rue du Pont

Hébergement d'urgence
(premier arrivé, premier servi)

Demi-LUNE

Milieu de vie et écoute téléphonique

(418) 522-4002

Accès-Loisir

Activités de loisir à
faible coût

418 657-4821

Voir leur site
Internet pour
plus d'infos!

COVID-19

1 877 644-4545

En cas de questionnement
concernant la COVID-19

Tel-aide Québec
(418) 686-2433

**Votre
équipe**



Jonathan
Stagiaire



Geneviève
Coordonatrice



Jennifer
Stagiaire



Nathalie
Directrice



Cynthia
Animatrice



Gabrielle
Stagiaire



Guylain
Maintenance



Hélène-Françoise
réceptionniste



Gabriel
Animateur



Sophia
Communication



Marc
Animateur



Jacques
Animateur



Chantal
Adjointe-
administrative



Maxime
Animateur