TRAIT D'UNION

SEPTEMBRE 2025

Centre Social de la CROIX BLANCHE

Centre Social de la CROIX BLANCHE

CODE DE VIE

JUILLET 2022

Notre environnement est basé sur:

- L'ACCUEIL
- L'OUVERTURE
- LE RESPECT DES DIFFÉRENCES ET DE LA DIVERSITÉ
- LA MIXITÉ SOCIALE

ADRESSE

960 Avenue Dessane
Québec (Qc)
G1S 3J9

CONTACT

(418) 683-3677

Notre code de vie a comme objectif de faciliter la vie de groupe et le vivre-ensemble. Son respect est donc une responsabilité à la fois individuelle et collective.

Au Centre social de la Croix Blanche:

- Je suis responsable de mon bien-être, de mes choix, de mes paroles et de mes actions. Je nomme mes malaises, mes insatisfactions, mes désaccords et participe activement à la résolution de conflits.
- Je m'engage à respecter le vécu, le mode de vie, les différences sociales, culturelles, sexuelles et religieuses des autres membres. **Les propos racistes, sexistes, homophobes, etc. ne sont pas tolérés.**
- Je respecte les limites ainsi que l'espace physique et émotionnel des personnes autour de moi.
- **Je ne tiens ou n'encourage aucun comportements sollicitant ou évoquant une relation avec l'intervenant autre que celle d'intervention**, comprenant des sous-entendus de nature sexuelle ou concernant le statut relationnel des personnes impliquées; des demandes de nature personnelle, comme des services ou moments privilégiés qui ne rentrent pas dans le cadre de la relation d'intervention ne seront tolérés.
- Je suis pacifique. **Aucun geste ou propos violent n'est toléré.**
- Je respecte la confidentialité: Tout ce qui est dit ici reste ici.
- J'ai la responsabilité de créer un environnement accueillant, ouvert, sécuritaire et chaleureux.

Au plaisir de partager des expériences positives ensemble!

SOMMAIRE

ARTICLES

02 *GUIDE DU MEMBRE*

03 *ACTIVITÉS SUR INSCRIPTION*

04 *COMMUNICATIONS IMPORTANTES*

10 *MESSAGE DE LA DIRECTION*

11 *FIN DES CRÉDITS AUX MEMBRES*

12 *MOT DU CONSEIL D'ADMINISTRATION*

13 *MOISSON QUÉBEC*

16 *ÉQUIPE*

17 *ACTIVITÉS*

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

22 *SEMAINE DU 24 AU 30 AOÛT*

23 *SEMAINE DU 31 AOÛT AU 6 SEPT.*

24 *SEMAINE DU 7 AU 13 SEPTEMBRE*

25 *SEMAINE DU 14 AU 20 SEPTEMBRE*

26 *SEMAINE DU 21 AU 27 SEPTEMBRE*

DÉTAILS DES ACTIVITÉS

27 *ACTIVITÉS SOCIALES*

30 *ACTIVITÉS MIEUX-ÊTRE*

32 *ACTIVITÉS SPORTIVES*

34 *ACTIVITÉS D'ART ET CULTURE*

35 *SORTIES*

36 *ÉVÉNEMENTS*

38 *JEUX*

41 *VOS RESSOURCES*

Sortie du **Trait d'union** d'octobre le 24 sept.

SOIRÉE DISCO AVEC LE CPCQ

venez danser sur du disco avec les membres du CPCQ! /p.19

VISITE DU JARDIN ET COCKTAIL FESTIF

viens admirer le nouveau jardin avec petit coktail et bouchées! /p.20

SORTIE AU ZOO MILLER

Vous l'avez demandé : on vous l'a donné! /p.21

GUIDE DU MEMBRE

1 QUAND CONTACTER L'ORGANISME

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

Par téléphone

P.M.: 13:00 à 16:00

Laissez un message en tout temps et nous vous rappellerons.

En personne

A.M.: 9:00 à 12:00
(fermé le mardi matin)
P.M.: 13:30 à 17:00

2 COMMENT S'INSCRIRE AUX ACTIVITÉS

Pour ne rien manquer :

1 - Au début de chaque mois, venez récupérer le journal de l'organisme avec la programmation du mois.

2 - Identifiez les activités qui vous intéressent.

3 - Inscrivez vous à celles ***sur inscription*** avant la date du tirage. Elles sont identifiées d'un crayon dans les encadrés descriptifs.

4 - Attendez l'appel qui vous confirmera votre place pour chaque activité sur inscription. Un tirage au hasard est fait parmi les membres inscrits pour savoir qui pourra y participer. Seules les personnes pigées sont contactées.

5 - Présentez-vous aux activités où votre place est confirmée. (Vous avez toujours une place aux activités sans inscription.)

6 - Si vous vous présentez à une activité ***sur inscription*** sans que vous ayez été pigé, vous ne pourrez pas participer à l'activité, qu'importe les circonstances.

3 POLITIQUE DE RETARD POUR LES ACTIVITÉS SUR INSCRIPTION

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

4 POUR AVOIR ACCÈS AUX BILLETS DE SPECTACLES À 2$

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

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

CHANGEMENT IMPORTANT

Pour les activités sur inscription:

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

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

<u>Voici un exemple:</u>

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

Centre Social de la CROIX BLANCHE

Nouveaux symboles

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

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

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

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

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

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

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

DES ACTIVITÉS POUR TOUT LE MONDE

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

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

EN ROUTE VERS L'INCLUSIVITÉ

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

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

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

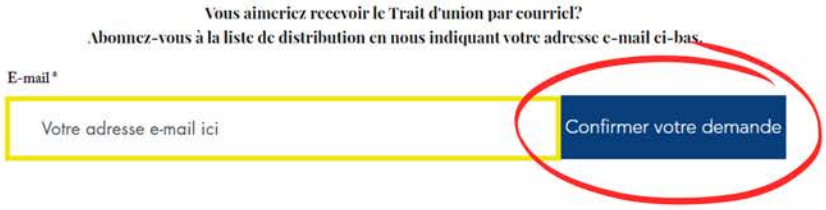
Ce symbole identifie les activités qui offrent des adaptations aux personnes vivant avec des défis de mobilité ou de motricité, mais qui n'ont pas besoin de fauteuil ou de déambulateur.

«Vous avez un message! »

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

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

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



Le formulaire d'inscription est disponible dès maintenant. Le Trait d'union vous sera envoyé dans les 48 heures après sa publication.

Entraide technologique

Vous éprouvez des soucis avec la technologie et avez besoin d'un coup de pouce? Les bibliothèques de la Ville de Québec sont là pour vous.

Parmi sa liste d'innombrables services, les bibliothèques proposent un service d'aide technologique.

VILLE DE QUÉBEC | Bibliothèque de Québec

Assistance technologique sans rendez-vous

Vous ou un de vos proches rencontrez un problème technologique et avez besoin d'assistance?

Notre équipe de médiation numérique offre un service de dépannage pour l'utilisation d'ordinateurs, de tablettes, de téléphones, de liseuses, de logiciels et d'applications ou encore d'emprunt de livres numériques.

Présentez-vous aux heures et aux lieux indiqués en ayant en main l'appareil pour lequel vous souhaitez de l'assistance ainsi que **votre numéro de carte d'abonnement aux Bibliothèque de la Ville de Québec.**

Le rendez-vous peut être limité à 30 minutes selon l'affluence. L'équipe de médiation est présente pendant 3 h (2 h à la bibliothèque GABR).

Réservation : Feuille d'inscription disponible sur place lors de l'activité

Notez que vous pouvez également faire une demande d'assistance technologique en ligne pour un suivi en dehors des heures du sans rendez-vous.

Nous vous invitons à appeler votre bibliothèque favorite afin d'avoir tous les renseignements.

Source: https://www.bibliothequedequebec.qc.ca/activites/616/assistance-technologique-sans-rendez-vous

Emprunt d'équipement

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

Cet emprunt est totalement gratuit.

À votre disposition, vous retrouverez:

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

Pour faire un emprunt:

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

Pour retourner un emprunt:

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

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

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

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

Pour avoir accès à la page:

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

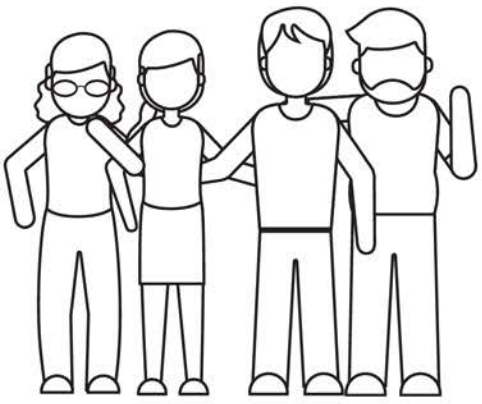
Membres de la Croix Blanche

Privé · 106 membres · Membre depuis décembre 2022

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

Rejoindre

- Partager des photos
- Participer à la vie sociale de l'organisme
- Voir des communiqués de dernière minute
- Et plein d'autres choses (concours, sondage, etc.)



Présences aux activités

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

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

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

Merci!

C'est quoi la solicitation?

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

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

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

L'ORGANISME NE FERA PLUS DE CRÉDIT MEMBRE

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

Voici la nouvelle marche à suivre:

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

Bonjour chers membres,

C'est avec plaisir que nous vous présentons le nouveau conseil d'administration du Centre social de la Croix Blanche, élu lors de l'assemblée générale annuelle du 20 juin 2025, tenue au centre communautaire Lucien-Borne.

Vos nouveaux administrateurs :
Annabelle Lajoie, membre-partenaire
Keven Caron-Pearson, membre-participant

À la suite de l'assemblée, une élection interne a permis de désigner les officiers du conseil :

Président : Sigfried Schulrabe
Vice-président : Michel Bédard
Secrétaire : Annabelle Lajoie

Le poste de trésorier demeure vacant. Un appel de candidatures est lancé afin de trouver un administrateur ayant un profil en finances pour rejoindre l'équipe et occuper cette fonction essentielle.

- Merci à tous ceux et celles qui ont participé à l'AGA et qui continuent de soutenir notre mission. Votre engagement fait toute la différence!
- Avec cette nouvelle équipe, nous sommes plus motivés que jamais à avancer ensemble pour faire rayonner l'organisme et relever de nouveaux défis. L'année à venir s'annonce prometteuse!

Restez à l'affût pour découvrir nos projets à venir.

Rodena Sévère, administratrice

Dépannage alimentaire en organisme

Mardi 26/08	Mardi 02/09	Mardi 09/09	Mardi 16/09	Mardi 23/09
Distribution de denrées • Apportez vos sacs • Ouverture des portes à 13h30 • Faire la file • Inscrivez-vous et attendez que l'on vous donne l'accès.	**Distribution produits congelés** • Il est obligatoire d'avoir des sacs à glaçons (ice pack) pour garder les produits congelés • Apportez vos sacs	**Distribution de denrées** • Apportez vos sacs • Ouverture des portes à 13h30 • Faire la file • Inscrivez-vous et attendez que l'on vous donne l'accès.	**Distribution de vrac** • Apportez vos sacs et plats personnels <u>Disponibles:</u> • Sucre • Farine • Mélange à muffin • et plus...	**Distribution de denrées** • Apportez vos sacs • Ouverture des portes à 13h30 • Faire la file • Inscrivez-vous et attendez que l'on vous donne l'accès.

IMPORTANT

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

Ai-je accès à la distribution alimentaire? 🤔

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

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

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

MOISSON QUÉBEC

CHANGEMENT IMPORTANT

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

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

Merci de votre compréhension

Liste des comptoirs d'aide alimentaire par secteur

Charlesbourg

St-rodrigue
Service d'entraide St-Rodrigue
4760 1ère avenue
418-628-0240

(pour 30 ans et plus)
Patro Charlesbourg
7700 3e avenue est
418-626-0161

Lac St-Charles
Entraide Cabrini
1506 Avenue du Lac Saint-Charles
418-948-5359

St-Sauveur

St-Sauveur
Saint-Vincent de Paul St-Malo
275 Marie-de- l'incarnation
418-681-9869

Vanier
La Ruche Vanier
51 Avenue Plance
418-683-3941

Vanier
La Bouchée généreuse
530 Bd Wilfrid-Hamel
418-648-8588

Saint-Roch
St-Vincent-de-Paul Notre-Dame-de-L'assomption/Jacques-Cartier
153 rue St-François Est
418-476-3929

Beauport

Vieux-Bourg
Centre de distribution du Vieux-Bourg
30 rue Hugues-Pommier
418-666-2336

Beauport EST
Le Pivot
35 rue Vachon
418-666-2371

Beauport OUEST
Entraide Agapè
3148 Chemin Royal
418-661-7485
Poste 2000

Limoilou

Lairet
Service d'entraide Rocamadour
2301 1ère avenue
418-524-5228

St-François-d'Assise
Comptoir alimentaire St-François-d'Assise
16 rue Royal-Roussillon
418-529-2825
Poste 104

Maizerets
Société St-Vincent-de-Paul de St-Pascal de Maizerets
1885 de la Canardière
581-300-4315

Ste-Foy

St-Charles Garnier et St-Michel, Sillery
Loisirs St-Sacrement
1360 bl. de l'Entente
418-681-7800
Poste 229

St-Thomas d'Aquin, St-Jean-Baptiste-De La Salle et Notre-Dame-de-Foy
Comptoir alimentaire Notre-Dame-de-Foy
771 rue Jacques-Berthiaume
418-681-9740

St-Mathieu et St-Denys
Comptoir alimentaire St-Mathieu/St-Denys
3155 Chemin Quatre-Bourgeois
418-650-2252

Cap-Rouge

Société St-Vincent de Paul de St Benoît-Abbé Égllise St-Mathieu
3420 rue de Rochambeau
418-653-6362

Dépanage d'urgence
La Courtepointe
3180 avenue d'Amours
418-657-3836

St-Mathieu et St-Denys
La Baratte
2120 rue Boivin
418-527-1173

Source: https://www.google.com/maps/d/viewer?mid=1B4gb2snKzg-FTxXTb9OvHvfKz3niy7YR&ll=46.82238276232231%2C-71.26385775&z=14

Engagés dans des projets d'ici

Centre social de la Croix Blanche

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

Desjardins
Caisse du Plateau Montcalm

Bienvenue à ARAMI

Nouvelle stagiaire cet automne

Allô!

Je m'appelle Arami et je suis étudiante en techniques de travail social.

Je vais être avec vous au Centre social de la Croix Blanche pour y faire mon stage tout l'automne!

J'aime beaucoup m'amuser et animer des activités. J'aime aussi beaucoup le sport: je fais de la course et de la boxe!

J'ai hâte de m'impliquer et de rencontrer chacun d'entre vous!

À bientôt!

CINÉ-PARC À L'ORGANISME

vendredi 5 septembre

Visionnement d'un film en plein air sur écran géant

Il n'y a pas de tirage, mais on vous demande de vous inscrire pour aider à la préparation de l'activité.

Vendredi
5 septembre

Rendez-vous
Croix Blanche

Heure de rendez-vous
18h30

Heure de l'activité
19h00 à 21h00

Nb. de places
Illimité

Coût
Gratuit

En plus d'un film
projeté sur un écran géant
placé directement sur le terrain du CSCB,
on vous gâtera avec du popcorn et des sucreries!

Pour plus d'informations, voir la page 28

5.00$

Une commandite de

Desjardins
Caisse du Plateau Montcalm

ÉPLUÇHETTE DE BLÉ D'INDE DU CSCB!

Lieu	Rendez-vous	Début de l'activité	Fin de l'activité	Nb. de places	Tirage
CSCB	15h00 6 septembre	15h30	19h30	40	29 août 16h00

NOUVEAUTÉ :
L'ÉPLUCHETTE A LIEU AU CENTRE SOCIAL DE LA CROIX BLANCHE CETTE ANNÉE!

Quoi de mieux qu'une bonne épluchette pour couronner l'été ? Cette année, c'est à la Croix Blanche que ça se passe!

C'est l'événement de l'été! Installés confortablement sous l'énorme chapiteau, vous ne serez pas déçus: vous trouverez des animations, un souper spaghetti, la sélection du roi et de la reine et un spectacle exclusif de la talentueuse Rosemary Mc-Comeau, chansonnière!

Ambiance incroyable et fous rires sont au rendez-vous!

Pour plus d'informations, voir la page 36

CENTRE DE PARRAINAGE CIVIQUE DE QUÉBEC

Soirée DISCO

Journée québécoise du Parrainage civique

GRATUIT

20 septembre 2025

ACTIVITÉ

- Samedi **20 septembre**
- Rendez-vous **Centre Durocher 680, rue Raoul-Jobin, salle 102**
- Heure de rendez-vous **18h30**
- Heure de l'activité **18h30 à 21h30**
- Nb. de places **Illimité**
- Coût **Gratuit**

Le Centre de parrainage civique de Québec (CPCQ) est un organisme communautaire ouvrant pour briser l'isolement des personnes vivant avec une problématique de santé mentale. Il nous invite à participer à sa Soirée DISCO, organisée en l'honneur de la journée québécoise du parrainage civique. Au programme : musique disco, breuvages, collations et beaucoup de plaisir!

Des animateurs de la Croix Blanche vous attendront sur place pour vivre avec vous et les membres du CPCQ, une soirée du tonnerre!

Les places sont illimitées, mais on vous demande de vous inscrire.

Savais-tu que...

Le parrainage civique met en jumelage une personne bénévole et une personne vivant de l'isolement social afin de tisser une relation d'entraide.

Pour plus d'informations, voir la page 37

VISITE DU JARDIN COMMUNAUTAIRE ET COCKTAIL FESTIF!

Savais-tu que la Croix Blanche possède un beau jardin communautaire à deux coins de rue de l'organisme?

Pour clore la saison de jardinage, nous invitons tous les membres de l'organisme à assister à une présentation du nouveau jardin et à partager un cocktail festif (sans alcool) et quelques bouchées provenant des récoltes!

Mercredi
10 septembre

Rendez-vous
Croix Blanche

Heure de rendez-vous
13h30

Heure de l'activité
14h00 à 16h00

Nb. de places
Illimité

Coût
Gratuit

AU PROGRAMME:

- Visite du nouveau jardin amélioré
- Cocktail sans alcool fait avec les plantes du jardin
- Informations sur nos plantes médicinales.
- Bouchées festives
- Jeux et quizz sur les plantes potagères
- Photo souvenir sous l'arche à haricots

Pour plus d'informations, voir la page 31

Ce jardin est gracieusement offert par la

VILLE DE QUÉBEC

ACTIVITÉ

SORTIE AU ZOO MILLER

Samedi le 13 septembre

20$

Inscrivez-vous dès maintenant!

Rendez-vous **Croix Blanche**

Heure de rendez-vous **9h00**

Nb. de places **40**

Rendez-vous **Croix Blanche**

Heure de l'activité **9h30-16h15**

Tirage **3 septembre**

AU PROGRAMME

- Assister au repas des animaux: ours noirs, loups, lions et tigres.
- Animaux exotiques sur le site: cerfs, lynx, renards, pumas, loutres, lémuriens, etc.

À APPORTER

- Votre dîner ou de l'argent pour un repas
- Des vêtements confortables appropriés à la température: espadrilles, chapeau, crème solaire, gourde, sac à dos, etc.

À SAVOIR

- Vous devez être en mesure d'être capable de marcher sur une longue durée.
- **Les membres tirés au sort auront jusqu'au 10 septembre 16h00 pour payer le frais de 20$. Dépassé ce délai, la place sera offerte à quequ'un d'autre.**

Pour plus d'informations, voir la page 35

CALENDRIER SEPTEMBRE

SEMAINE DU 24 AU 30 AOÛT 2025

Dimanche 24

PAS D'ACTIVITÉ

Lundi 25

Après-midi

14h00 à 16h00
Arts avec Bibiane
(page 34)

Soir

18h30 à 20h15
Balle molle
(page 32)

Mardi 26

Après-midi

13h30 à 16h00
Activités libres et artisanat
(page 27)

Mercredi 27

Après-midi

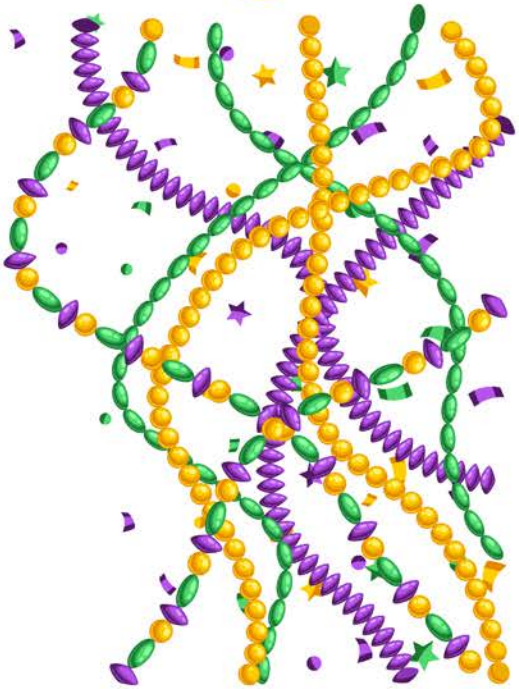
14h00 à 16h00
Jardinage
(page 30)

14h00 à 16h00
Atelier de maquillage:
La peau et le teint
(page 30)

Jeudi 28

Après-midi

14h00 à 16h00
Pétanqueries et hot-dogs
(page 32)



Vendredi 29

Après-midi

13h30 à 16h00
Activités libres
(page 27)

Samedi 30

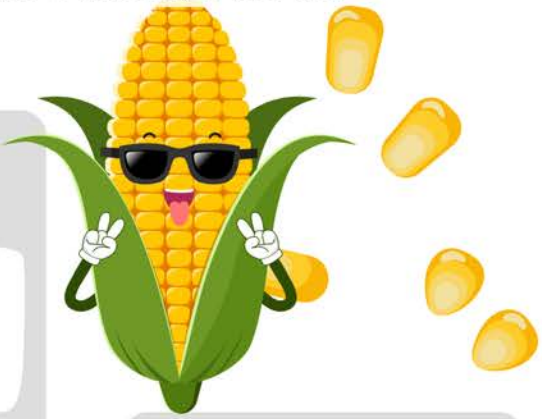
Soir

19h00 à 21h30
Party du mois
Bal masqué
(page 36)

AVEC INSCRIPTION

CALENDRIER SEPTEMBRE

SEMAINE DU 31 AOÛT AU 6 SEPTEMBRE 2025



Dimanche 31

PAS D'ACTIVITÉ

Lundi 1

FERMÉ POUR LA FÊTE DU TRAVAIL

Mardi 2

Après-midi

13h30 à 16h00
Activités libres et artisanat
(page 27)

Mercredi 3

Après-midi

14h00 à 16h00
Jardinage
(page 30)

14h00 à 16h00
Atelier de maquillage:
Les yeux
(page 30)

Soir

16h30 à 19h30
À vos fourneaux !
(page 27)

Jeudi 4

Après-midi

14h00 à 16h00
Pétanqueries
(page 32)

Vendredi 5

Après-midi

IMPORTANT:
il n'y a PAS d'activités libres
ce vendredi pour permettre la préparation de l'épluchette

Soir

19h00 à 21h00
CINÉ PARC à l'organisme
(page 28)

Samedi 6

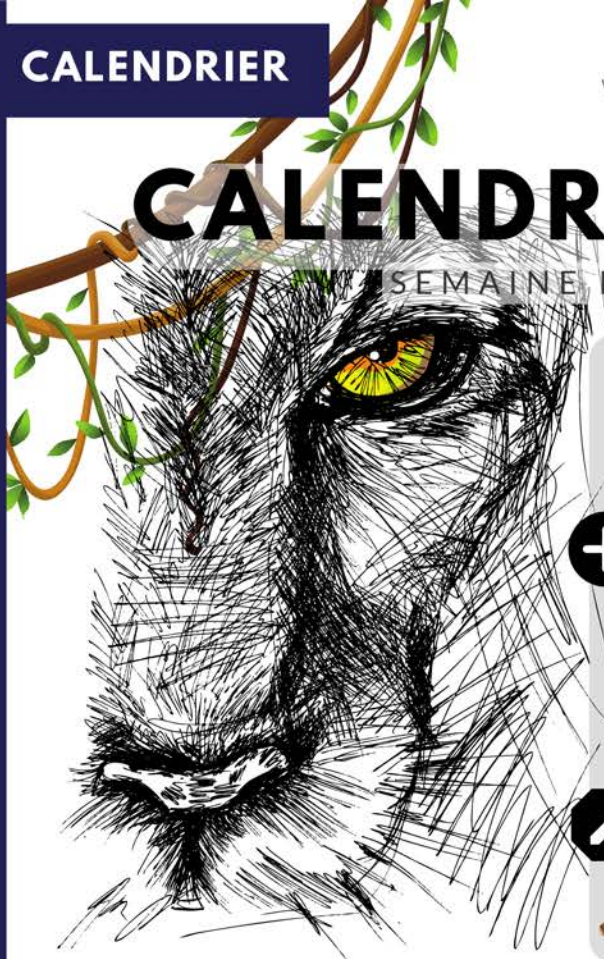
Matin & après-midi

15h30 à 19h30
Épluchette de maïs au CSCB
(page 36)

AVEC INSCRIPTION

CALENDRIER SEPTEMBRE

SEMAINE DU 7 AU 13 SEPTEMBRE 2025



Dimanche 7

PAS D'ACTIVITÉ

Lundi 8

Après-midi

14h00 à 16h00
Arts avec Bibiane
(page 34)

Soir

18h50 à 20h20
Badminton
(page 33)

Mardi 9

Après-midi

13h30 à 16h00
Activités libres et artisanat
(page 27)

Mercredi 10

Après-midi

14h00 à 16h00
Visite du jardin communautaire et cocktail festif
(page 31)

Soir

16h30 à 19h00
À vos raclettes!
(page 28)

Jeudi 11

Après-midi

14h00 à 16h00
Pétanqueries
(page 32)

Soir

18h30 à 20h30
Film & discussion
(page 29)

Vendredi 12

Après-midi

13h30 à 16h00
Activités libres
(page 27)

Samedi 13

Matin & après-midi

9h30 à 16h15
Sortie au Zoo Miller
(page 35)

AVEC INSCRIPTION

CALENDRIER SEPTEMBRE

SEMAINE DU 14 AU 20 SEPTEMBRE 2025

Dimanche 14

Après-midi

14h00 à 16h00
Peinture
(page 34)

Lundi 15

Après-midi

14h00 à 16h00
Peinture
(page 34)

Soir

18h50 à 20h20
Pickleball
(page 33)

Mardi 16

Après-midi

13h30 à 16h00
Activités libres et artisanat
(page 27)

Mercredi 17

Après-midi

14h00 à 16h00
Jardinage
(page 30)

Jeudi 18

Après-midi

14h00 à 16h00
Humour & popcorn
(page 29)

Soir

16h30 à 19h30
À vos fourneaux !
(page 27)

Vendredi 19

Après-midi

13h30 à 16h00
Activités libres
(page 27)

Samedi 20

Après-midi

14h00 à 16h00
Quilles libres
(page 33)

Soir

18h30 à 21h30
Soirée Disco avec le CPCQ
(page 37)

AVEC INSCRIPTION

CALENDRIER SEPTEMBRE

SEMAINE DU 21 AU 27 SEPTEMBRE 2025

Dimanche 21

Après-midi

14h00 à 16h00
Peinture
(page 34)

Lundi 22

Après-midi

14h00 à 16h00
Peinture
(page 34)

Soir

18h50 à 20h20
Badminton
(page 33)

Mardi 23

Après-midi

13h30 à 16h00
Activités libres et artisanat
(page 27)

Mercredi 24

Après-midi

14h00 à 16h00
Connexion
(page 31)

Jeudi 25

Après-midi

14h00 à 16h00
Atelier de maquillage:
Lèvres et sourcils
(page 30)

Soir

18h30 à 20h30
Film & discussion
(page 29)

Vendredi 26

Après-midi

13h30 à 16h00
Activités libres
(page 27)

Samedi 27

Soir

19h00 à 21h30
Party du mois
Galaxie
(page 37)

AVEC INSCRIPTION

Activités libres et artisanat

Mardis:
26 août, 2, 9, 16 et 23 septembre

Vendredis:
29 août, 12, 19 et 26 septembre

Rendez-vous
Croix Blanche

Ouverture des portes
13h30

Heure de l'activité
13h30 à 16h00

Nb. de places
Illimité

Coût
Gratuit

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

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

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

IMPORTANT!

il n'y aura **pas** d'activités libres **le vendredi 5 septembre** afin de permettre la préparation de l'épluchette.

À vos fourneaux!

Mercredis
3 et 18 septembre

Rendez-vous
Croix Blanche

Ouverture des portes
16h00

Heure de l'activité
16h30 à 19h30

Nb. de places
8

Tirages
28 août et 10 sept.

Coût

Vous aimez la bouffe et vous aimez cuisiner ou improviser des recettes chez vous? Participez à l'activité À vos fourneaux! en compagnie de Jean-Antoine !

Venez cuisiner de délicieuses recettes dans une formule décontractée qui rappelle les soupers entre amis.

Cette activité requiert un minimum d'autonomie en cuisine ainsi que de la patience. Nous nous lançons dans des recettes plus élaborées qui demandent du temps et de l'amour...

Petite astuce:

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

CINÉ PARC à l'organisme

Vendredi
5 septembre

Rendez-vous
Croix Blanche

Ouverture des portes
18h30

Heure de l'activité
19h00 à 21h00

Nb. de places
Illimité

Coût
Gratuit

Une PREMIÈRE à l'organisme : un cinéma **extérieur** sur écran géant, dans la cour de la maison.

Grâce à la location du chapiteau utilisé pour l'épluchette de maïs le lendemain, nous allons rendre l'utile à l'agréable en vous préparant un cinéma en plein air!

En plus d'un film projeté sur un écran géant placé directement sur le terrain du CSCB, on vous gâtera avec du popcorn et des sucreries!

Venez vous joindre à nous pour cet événement *unique*!

En cas de pluie

L'activité aura lieu beau temps, mauvais temps, grâce au chapiteau!

À vos raclettes!

Mercredi
10 septembre

Rendez-vous
Croix Blanche

Ouverture des portes
16h00

Heure de l'activité
16h30 à 19h00

Nb. de places
10

Tirages
3 septembre

Coût

Grâce à une subvention de la caisse Desjardins Plateau Montcalm, nous avons pu mettre la main sur **trois** beaux fours à raclette que nous allons utiliser pour préparer ensemble un repas des plus conviviales!

La raclette consiste à faire cuire des aliments sur une plaque chauffante au centre de la table. On prépare de la viande, des légumes, du fromages, des omelettes, par exemple, et d'autres accompagnements et on mange tous ensemble! Venez prendre le temps de déguster un bon souper en bonne compagnie!

Savais-tu que...

La raclette remonte au Moyen-Âge où des bergers suisses ont commencé à faire rôtir du fromage près du feu de bois.

Film & discussion

Jeudis
11 et 25 septembre

Rendez-vous
Croix Blanche

Ouverture des portes
18h00

Heure de l'activité
18h30 à 20h30

Nb. de places
8

Tirages
3 et 17 septembre

Coût
Gratuit

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

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

Savais-tu que...

Écouter et discuter d'un film en groupe renforce les liens sociaux et ouvre la porte à de nouveaux points de vue.

Humour & popcorn

Jeudi
18 septembre

Rendez-vous
Croix Blanche

Ouverture des portes
13h30

Heure de l'activité
14h00 à 16h00

Nb. de places
Illimité

Coût
Gratuit

Joignez-vous à nous pour un après-midi de lègerté et de rires assurés sur le projecteur de l'organisme! Il n'y a rien de mieux pour l'humeur que de rire ensemble.

Nous visionnerons un spectacle d'humour en compagnie des uns les autres! Nous partagerons un délicieux popcorn ainsi que des sucreries! Plaisir garanti!

Savais-tu que...

Quinze minutes de rire équivaudrait à deux heures de sommeil, en plus d'avoir un effet bénéfique sur l'humeur générale.

Atelier de maquillage

Mercredi et jeudi
3 et 25 septembre

Rendez-vous
Croix Blanche

Ouverture des portes
13h30

Heure de l'activité
14h00 à 16h00

Nb. de places
10

Tirages
30 août et 17 sept.

Coût

Tu veux t'initier au maquillage? Cet atelier est parfait pour toi! Lors de sept séances, nous aborderont des thèmes différents où tu apprendras différentes techniques!

Prépare-toi à connaître ta trousse de maquillage par coeur, à manier le pinceau comme un maestro et à sortir avec un teint radieux et un sourire aux lèvres. Tout cela sera fait avec humour, bonne humeur et bienveillance.

Atelier #3 (3 sept.): Les yeux
Tout sur le maquillage des yeux: ombres à paupières, eyeliner, mascara et plus encore!

Atelier #4 (25 sept.): Lèvres et sourcils
Tu apprendras des techniques de maquillage spécifiques pour les lèvres et les sourcils.

À SAVOIR: Apportez votre trousse de maquillage si vous en avez une, mais ce n'est pas obligatoire.

Jardinage

Mercredi
27 août, 3 et 17 septembre

Rendez-vous
Croix Blanche

Ouverture des portes
13h30

Heure de l'activité
14h00 à 16h00

Nb. de places
Illimité

Coût
Gratuit

Déjà septembre! C'est maintenant le temps de récolter les fruits (ou les légumes!) de nos efforts!!

Après l'atelier du 27 août, nous vous préparons un événement spécial!

Le 10 septembre, nous inviterons les membres de l'organisme et du public à venir admirer le jardin avec un petit cocktail afin de clore la saison en beauté!

Pour plus d'informations, consultez la page suivante.

En cas de pluie légère
Apportez votre imperméable.

En cas de grosse pluie
L'atelier aura lieu à l'intérieur.

Visite du jardin et cocktail festif

Mercredi
10 septembre

Rendez-vous
Croix Blanche

Ouverture des portes
13h30

Heure de l'activité
14h00 à 16h00

Nb. de places
Illimité

Coût
Gratuit

Savais-tu que la Croix Blanche possède un beau jardin communautaire à deux coins de rue de l'organisme? Ce jardin, situé à l'école Oraliste, a bénéficié cette année d'un agrandissement grâce à une subvention de la Ville de Québec.

Pour clore cette saison de jardinage, nous invitons les membres à visiter ce nouveau jardin. Au programme: cocktail sans alcool fait avec les plantes du jardin, informations sur nos plantes médicinales, bouchées, jeux et quizz sur les plantes potagères et photo souvenir sous l'arche des haricots!

Nous partirons ensemble de l'organisme à 14h00 et y reviendrons pour 16h00.

En cas de pluie

L'activité se fera à l'intérieur: projections de photos du jardins, explications, dégustation et cocktail du jardin.

Connexion

Mercredi
24 septembre

Rendez-vous
Croix Blanche

Ouverture des portes
13h30

Heure de l'activité
14h00 à 16h00

Nb. de places
10

Tirage
17 septembre

Coût
Gratuit

En cette fin d'été, venez prendre un moment pour faire une pause dans votre journée et vous accorder ce temps pour vous, cette fois-ci, sur le thème de la nature: c'est prouvé, la nature nous apporte de nombreux bienfaits!

Nous explorerons ensemble ces effets apaisants par la respiration, la méditation, les étirements de relaxation et les exercices de pleine conscience. Si la température le permet, nous irons faire un exercice à l'extérieur d'une quizaine de minute.

Savais-tu que...

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

Balle molle

Lundi
25 août

Rendez-vous
907 Rue Raoul-Jobin

Heure de rendez-vous
18h00

Heure de l'activité
18h30 à 20h15

Nb. de places
Illimité

Coût
Gratuit

Venez nous rejoindre au parc Dollard-des-Ormeaux pour la dernière séance de balle molle ou encourager nos équipes maison en compagnie de la gang des sports! Cette année, animé par notre cher Jean-Antoine, sportif dans l'âme! Que du plaisir en perspective!

Apportez des vêtements confortables, des espadrilles et une bouteille d'eau. On vous recommande de mettre de la crème solaire. Le parc est accessible via le parcours 802.

La partie de balle molle est suivie d'un *social* jusqu'à 21h00. C'est-à-dire un moment de jasette ensemble en décompressant après l'effort.

En cas de pluie:

L'activité sera annulée.

Les Pétanqueries

Jeudis
28 août, 4 et 11 septembre

Rendez-vous
Croix Blanche

Heure de rendez-vous
13h30

Heure de l'activité
14h00 à 16h00

Nb. de places
Illimité

Coût
Gratuit

Ça sent l'automne... Ce qui veut dire que nos populaires activités de pétanque à l'extérieur tirent à leur fin! Viens nous rejoindre les jeudis 4 et 11 septembre prochains sur le terrain de la Croix Blanche pour les dernières parties de la saison!

Comme toujours, beaucoup de plaisir ET peut-être quelques petites surprises sur le BBQ pour vous donner de l'énergie!

Apporte tes boules de pétanques si tu en as pour pouvoir mieux les identifier lors du jeu.

En cas de pluie:

Nous jouerons à la pétanque intérieure ou d'autres jeux (ex: jeu de poches).

Sports en gymnase

Lundis
8, 15 et 22 septembre

Rendez-vous
Lucien-Borne Gymnase A

Heure de rendez-vous
18h30

Heure de l'activité
18h50 à 20h20

Nb. de places
Illimité

Coût
Gratuit

Venez vous dégourdir les jambes avec les sports en gymnase!

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

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

Petite astuce:

Apporte des espadrilles, des vêtements confortables et une gourde d'eau pour te permettre de bouger en sécurité.

Quilles libres

Samedi
20 septembre

Rendez-vous
Centre Jean-Guy Drolet

Heure de rendez-vous
13h30

Heure de l'activité
14h00 à 16h00

Nb. de places
Illimité

Coût
5$

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

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

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

Savais-tu que...

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

Arts avec Bibiane

Lundi
25 août et 8 septembre

Rendez-vous
Croix Blanche

Ouverture des portes
13h30

Heure de l'activité
14h00 à 16h00

Nb. de places
Illimité

Coût
Gratuit

C'est le dernier atelier d'arts avec Bibiane de la saison! C'est le moment d'essayer des arts de toutes sortes!

Au programme: de la couleur, des collages et du dessin.

Nous profiterons des derniers temps chauds pour s'en inspirer: du soleil, des fleurs, la mer, la pluie, les poissons (et ton imagination!). Bref, on crée et on s'amuse.

On pourra également se baser sur de grands ou de petits peintre pour créer nos propres images. Tout cela, sans stress!

IMPORTANT:

Notez qu'il n'y aura pas *d'Arts avec Bibiane* le **lundi 1 septembre** puisque l'organisme est fermé pour la Fête du travail.

Atelier de peinture

Dimanches:
14 et 21 septembre

Lundis:
15 et 22 septembre

Rendez-vous
Croix Blanche

Ouverture des portes
13h30

Heure de l'activité
14h00 à 16h00

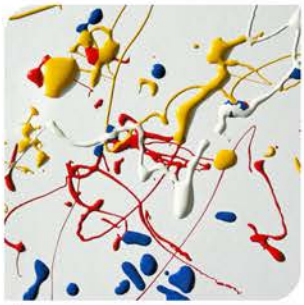
Nb. de places
Illimité

Coût
Gratuit

Marc vous invite à le rejoindre pour découvrir de nouvelles techniques de création artistique et de nouvelles formes d'expression!

Pas besoin d'avoir de l'expérience ou du talent: vous serez guidés à chaque étape de la création avec des techniques faciles à appliquer. L'accent est mis sur l'expression de soi et le développement de créativité.

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



Savais-tu que...

Chacun est responsable de nettoyer et de ranger son matériel et sa vaisselle. Cela aide beaucoup l'animateur.

Sortie au Zoo Miller

Samedi
13 septembre

Rendez-vous
Croix Blanche

Ouverture des portes
9h00

Heure de l'activité
9h30 à 16h15

Nb. de places
40

Tirage
3 septembre

Coût
20,00$

Vous l'avez demandé, on vous le donne: une sortie au Zoo Miller!

Viens admirer toutes sortes d'animaux: cerfs, lynx, renards, pumas, loutres, lémuriens, etc. Nous suivrons également les repas de plusieurs animaux populaires: ours noirs, loups, lions et tigres.

Sachez que nous marcherons toute la journée, alors tu dois être en mesure de te déplacer.

Apporte un lunch ou de l'argent pour dîner. Il est recommandé de t'habiller de manière confortable en tenant compte de la température : espadrilles, chapeau, crème solaire, gourde, sac à dos, etc.

En cas de pluie:

En cas de petite pluie, l'activité aura lieu comme prévu. En cas de pluie abondante, l'activité sera annulée. Nous appelerons les membres confirmés le jeudi 11 septembre.

IMPORTANT:

- Tu dois payer avant le 10 sept. pour garder ta place.
- L'autobus partira à 9h30, même en cas de retards.

Party du mois: Bal masqué!

Samedi
30 août

Rendez-vous
Lucien-Borne, salle 300

Ouverture des portes
18h30

Heure de l'activité
19h00 à 21h30

Nb. de places
Illimité

Coût

Préparez-vous à une soirée empreinte de mystère et d'élégance !

Ce mois-ci, notre événement thématique vous invite à revêtir vos plus beaux masques vénitiens pour une expérience inoubliable sur le thème du bal masqué ou de la mascarade!

Ambiance, jeux, collations gourmandes, photobooth (kiosque à photos) et animation musicale vous attendent !

Pour s'y rendre:

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

Une commandite de
Desjardins
Caisse du Plateau Montcalm

Épluchette de maïs à l'organisme

Samedi
6 septembre

Rendez-vous
Croix Blanche

Ouverture des portes
15h00

Heure de l'activité
15h30 à 19h30

Nb. de places
40

Tirage
29 août

Coût

Quoi de mieux qu'une bonne épluchette pour couronner l'été ? Cette année, c'est à la Croix Blanche que ça se passe!

C'est l'événement de l'été! Installés confortablement sous l'énorme chapiteau, vous ne serez pas déçus: vous trouverez des animations, un souper spaghetti, la sélection du roi et de la reine et un spectacle exclusif de la talentueuse Rosemary Mc-Comeau, chansonnière!

Ambiance incroyable et fous rires sont au rendez-vous!

Savais-tu que...

L'organisme a loué un grand chapiteau permettant à l'événement d'avoir lieu même en cas de pluie!

Soirée DISCO avec le CPCQ

Samedi
20 septembre

Rendez-vous
Centre Durocher 680, rue Raoul-Jobin, salle 102

Heure de rendez-vous
18h30

Heure de l'activité
18h30 à 21h30

Nb. de places
Illimité

Coût
Gratuit

Le Centre de parrainage civique de Québec (CPCQ) est un organisme communautaire ouvrant pour briser l'isolement des personnes vivant avec une problématique de santé mentale. Il nous invite à participer à sa Soirée DISCO, organisée en l'honneur de la journée québécoise du parrainage civique. Au programme : musique disco, breuvages, collations et beaucoup de plaisir!

Des animateurs de la Croix Blanche vous attendront sur place pour vivre avec vous et les membres du CPCQ, une soirée du tonnerre!

Les places sont illimitées, mais on vous demande de vous inscrire.

Savais-tu que...

Le parrainage civique met en jumelage une personne bénévole et une personne vivant de l'isolement social afin de tisser une relation d'entraide.

Party du mois: Galaxie!

Samedi
27 septembre

Rendez-vous
Lucien-Borne, salle 300

Ouverture des portes
18h30

Heure de l'activité
19h00 à 21h30

Nb. de places
Illimité

Coût

Préparez-vous à une soirée empreinte de lumières et d'étoiles pour le thème : GALAXIE!

Ce mois-ci, notre événement thématique vous invite à revêtir des habits ou des bijoux évoquant l'espace et ses étoiles.

Ambiance, jeux, collations gourmandes, photobooth (kiosque à photos) et animation musicale vous attendent !

Pour s'y rendre:

Le parcours 807 donne directement devant le Centre, tandis que le 800 et 801 te dépose un peu plus haut sur Grande-Allée.

Facile

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

Moyen

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

Difficile

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

Expert

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

Infernal

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

Sudoku.com 08/21/2025

Download the original **Sudoku.com** mobile application and play thousands of Sudoku puzzles anytime, anywhere!

Google Play

App Store

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

FRUITS ET LEGUMES

U Ç Q T Z C A E L X B J G K R C L U
C W D C N O K V L R E I M M O P O C
P T R Y J U O I R F A V B O G Y R A
X Ç F B W R V J Ç P N V C C S P Z G
Ç X G R M G Z D U M H E I G Q J F K
Y W P X F E V E Ç L Z N I N L M Ç M
Ç F T O T V W A K I Y D Q I W C O L
H I I T T O S E H F Ç A P O U W X O
U E I G L I T Z R A C N H C Q H X P
N R N Ç U T R N Z Ç H G B C C C D J
Y X A G E E M O G X A E B I L W F Z
N B X S I X L E N E M S V T B U Y A
G H I B V A N H B O P U U R Ç S B Y
V O L S X G T Q M A I D O O G F K U
N M M R I Y Q A I G G X M U B W P H
D L A V K Q G A H T N Ç L I T T H P
P T P K K V A U D C O K H L H P X O
Y Ç V Y X X A F D Z N M L L C H W I
T Ç C M N Z N H G T Q F S E F Ç Z R
S C F Y E P O M M E R A I S I N Ç E

CHATAIGNE
FIGUE
POMME
POMMIER
NOISETTE
CHAMPIGNON
POTIRON
CITROUILLE
COURGE
POIRE
RAISIN
VIGNE
VENDANGES
NOIX
COING

Source: https://www.bonjourlesenfants.net/

Source: https://artherapie.ca/2023/01/31/dejeuner-mignon-facile-a-colorier/

VOS RESSOURCES

Centre social de la Croix Blanche

Heures d'ouverture (bureau) :
9h00 à 12h00 · 13h30 à 17h00 du lundi au vendredi
(sauf le mardi matin)
Heures d'ouverture (accueil téléphonique) :
13h00 à 16h00 du lundi au vendredi
(418) 683-3677

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

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

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

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

Tel-aide Québec
(418) 686-2433

QUI SOMMES-NOUS ?

PRÉSENTATION DE L'ÉQUIPE ET DE NOTRE MISSION

Jonathan
Directeur général

Gabrielle
Intervenante

Jean-Antoine
Intervenant

Léa
Intervenante

Olivia
Directrice adjointe

Bibiane
Animatrice d'art

Marie-Hélène
Intervenante

Amélie
Intervenante

Marc
Professeur d'art

Laura
Intervenante

NOTRE MISSION

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

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

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

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

Centre Social de la CROIX BLANCHE

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