

TRAIT D'UNION

TASSE-TOI BONHOMME!

MARS 2022



50

960, avenue Dessane, Québec (Québec) G1S 3J9
Tél.: 418-683-3677 • Téléc.: 418-683-3678 •
www.centresocialdelacroixblanche.org



TABLE DES MATIÈRES

Mot de l'équipe.....	2
Nouvelles brèves	3-4
Informations sur le fonctionnement des inscriptions	5
Informations sur le conseil des membres.....	6
Tissé serré	7
Dessine-moi une émotion	8
Ceinture fléchée	9
Fête de rue	10
Spectacle des amateurs	11
Cabane à sucre	12
La mémoire vivante /Pentathlon des neiges	13
Aujourd'hui à la Croix Blanche	14
Chroniques.....	15-17
Souvenirs de la Croix Blanche.....	18
Horaire de mars.....	19-20
Détails des activités de Mars	21-26
Recettes de Cynthia.....	27-28
Journal des membres	29-35
Jeux	36
Vos ressources	38
Votre équipe	39

TASSE-TOI BONHOMME!

MOT DE L'ÉQUIPE

Chers membres,

Nous entamons le mois de mars dans l'ambiance festive de notre Carnaval. Qui dit Carnaval dit : "les fameuses "bines" à Jacques !" Et oui chers-ères membres, elles sont de retour! Nous vous invitons à venir les déguster ainsi que plusieurs petites bouchées préparées avec soins par notre guilde des femmes aux becs sucrés le vendredi, 4 mars de 18h00 à 21h00.

Nous vous préparons quelques surprises et des activités extérieures qui mettrons vos habilités à l'épreuve. Maintenant que les journées rallongent et que l'hiver s'effrite, tasse-toi le froid on veut se réappropriier pleinement nos espaces extérieurs. Le Bonhomme devra donc être vigilant !

Alors, tassez vos soucis et vos préoccupations et joignez-vous à nous pour le Carnaval de la Croix Blanche et...

AMUSONS-NOUS !

Bonne lecture à tous! 😊

L'équipe de la Croix Blanche



RENOUELEMENT

AVRIL le mois du renouvellement des cartes de membre.

Votre carte de membre, pour la majorité d'entre vous, expire le 31 mars. Il très important de vous présenter à la réception sur les heures de bureau pour venir payer votre cotisation annuelle. Pour ceux et celles dont la carte expire seulement en 2023, vous n'aurez rien à faire pour cette année.

Le prix ne change pas, \$3.00 pour l'année!

Chantal, l'adjointe administrative, en profitera pour mettre à jour vos coordonnées au besoin. Alors, entre 9h00 et midi ou de 13h30 à 17h00, en avril on renouvelle sa carte de membre !

Info-covid

Nous fonctionnons toujours par petit groupe lors des activités (entre 6 et 12 membres maximum). Le processus de nettoyage est toujours aussi rigoureux et efficace. Toutes les personnes à l'intérieur de nos locaux ont l'obligation de porter le masque en tout temps. Si vous avez des symptômes grippaux, restez à la maison, reposez-vous et revenez en bonne santé !

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 sommes disponibles en après-midi seulement.

Spectacles et cinéma

Les spectacles et la projection de films en salle sont enfin de retour. Informez-vous pour les cartes cinéma. Pour ce qui est des spectacles, ouvrez l'œil et tendez l'oreille, bientôt des billets seront disponibles...



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.

Le Carnaval de la Croix Blanche.



Comme convenu dans l'édition du trait d'union de février le reste de la programmation du Carnaval de la Croix Blanche est dévoilé dans le trait d'union de mars. Les activités en lien avec le carnaval de la Croix Blanche seront accompagnés du logo qui se trouve en haut du texte.

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. Profitez-en avant la fonte des neiges.

LA RÉCEPTION

Chantal
(adjointe
administrative)



- Prêt de cartes de cinéma
- Billets de spectacle
- Impressions
- Renouvellement de carte de membres
- Prise de rendez-vous avec la directrice ou la coordonnatrice
- Question concernant les activités
- Divers paiements
- Inscription aux activités
- Annulation d'inscriptions
- Changement des informations personnelles

ET POUR TOUTES AUTRES QUESTIONS D'ORDRE GÉNÉRAL !

LES ANIMATEURS-RICES ET LES STAGIAIRES

Le travail des animateurs/animatrices est de concevoir, 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.

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-trice attribue les places le plus équitablement possible
6. Attends l'appel de l'animateur-trice 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 pourra participer à l'activité.
8. Fais-nous part de ton appréciation et de tes suggestions

Cynthia
(animatrice)



Maxime
(animateur)



Gabrielle
(stagiaire)



Jennifer
(stagiaire)



Gabriel
(animateur)



Jacques
(animateur)



Jonathan
(stagiaire)



Marc
(animateur)



INVITATION À LA PREMIÈRE RENCONTRE DU CONSEIL DES MEMBRES DE 2022

Samedi 12 mars de 18 h 30 à 20 h 00
ouverture des portes 18 h 00

Pourquoi votre implication est-elle nécessaire ?

À la Croix Blanche vous êtes notre priorité. C'est pourquoi nous nous devons de vous donner l'espace de paroles nécessaire afin que vous puissiez tous vous exprimer sur nos services.

Il est primordial pour nous d'être à l'écoute de vos demandes, vos impressions et vos besoins. C'est ce qui nous permet de savoir si nos services vous conviennent et au besoin apporter les changements nécessaires.



Vos préoccupations et vos questions nous intéressent, car vous êtes le cœur de notre organisme!



Le conseil est ouvert à tous et la formule que nous vous proposons est comme celle d'un conseil de quartier.



Les porte-paroles des membres, Stéphanie et Bernard, vous représente sur le conseil d'administration et ce sont eux qui animeront la rencontre.

Si vous voulez que l'on entende votre voix,
inscrivez-vous à la prochaine rencontre le samedi **12 mars de 18H30 à 20H00**
OUVERTURE DES PORTES 18H 00

TU ES INTÉRESSÉ.E À FAIRE DU BÉNÉVOLAT AVEC 3 AUTRES MEMBRES DE LA CROIX BLANCHE DANS UN MILIEU QUI TE TIENT À COEUR ?

Tissé serré c'est :



- 4 formations pour développer tes compétences.
- 4 rencontres de suivis.
- 4 séances de bénévolat .

Le bénévolat peut s'apparenter au travail, mais *Tissé serré* t'offre un contexte plus flexible et un encadrement adapté à TES besoins !

Pourquoi participer ?



Pour apprendre à développer tes compétences



Pour socialiser et créer des nouveaux contacts



Pour rendre service à la communauté

DATES POUR LE MOIS DE MARS
MERCREDI : 2, 9, 16, 23 ET 30

14H00 À 16H00

Atelier d'écriture avec Isabelle Forest 7 séances

9 mars au 27 avril
19h00 à 21h00

Tu as toujours eu le désir de participer à un projet d'écriture collectif?
Viens nous rejoindre pour explorer ton univers intérieur et le partager avec d'autres.

Lors de ces ateliers, tu pourras créer dans le sens que tu le souhaites,
que ce soit un récit, de la poésie ou même une courte nouvelle.

8 places

DESSINE-MOI UNE ÉMOTION

EN PARTENARIAT AVEC L'ÉCOLE STE-FOY ELEMENTARY SCHOOL

10 PLACES



Pendant le mois de mars, à l'occasion d'une fois par semaine, Gabrielle ira visiter des enfants dans une école afin de faire des ateliers où seront explorées les émotions de la joie, de la tristesse, de la surprise et de la colère. Il leur sera demandé de partager leur vision de différents aspects entourant ces émotions par le dessin.

LE SAMEDI, 26 MARS DE 14H00 À 16H00

Ceux et celles d'entre vous qui le désirent auront la chance de voir et de discuter de ces différents dessins, tout en abordant ce qu'ils représentent. **Vous pourrez par la suite répondre aux enfants de la façon que vous le souhaitez, notamment par le dessin et l'écriture.**

Au plaisir de vous y voir!

Nommez votre intérêt pour cette activité en communiquant avec la réception



LE MUSÉE AMBULANT

LE **MUSÉE AMBULANT** EST UN OBNL QUI A POUR MISSION D'OUVRIR L'ACCÈS À L'ART CONTEMPORAIN, ALLANT À LA RENCONTRE DU PUBLIC, LÀ OÙ IL SE TROUVE.

PETIT MUSÉE D'ART NOMADE ET FESTIF, IL DÉPLACE SES EXPOSITIONS ET SES ATELIERS DE CRÉATION AU COEUR MÊME DES MILIEUX. QU'IL S'AGISSE D'ÉCOLES, DE RÉSIDENCES POUR AÎNÉ.E.S, DE CAMPS DE JOUR OU DE CENTRES DE LA PETITE ENFANCE, NOUS AMENONS L'ART PARTOUT ET À TOU.TE.S... JUSQUE DANS LES MAISONS AVEC NOTRE COLLECTION POSTALE COLIS D'ART!



SUIVEZ-NOUS!
www.museeambulant.com

CONTACTEZ-NOUS!
info@museeambulant.com

Nouer : transmettre le patrimoine immatériel du fléché !

Nouer est un projet original du Musée ambulant qui allie art et histoire pour favoriser la transmission de la tradition québécoise, souvent méconnue, du **fléché**, qui fait pourtant partie d'un patrimoine immatériel à protéger et chérir.

Ensemble, nous découvrirons une oeuvre de l'artiste de fléché de Québec **Catherine Lessard**, une experte qui réactualise les codes et les techniques du fléché. Ceci nous servira de tremplin pour explorer la technique du fléché, un tressage aux doigts unique au monde. Nous discuterons de ses caractéristiques, ainsi que de ses origines dans le métissage culturel qui a façonné notre histoire.

S'appuyant sur le savoir-faire de cette experte, nous inviterons ensuite les participant.e.s à se familiariser avec les bases du fléché, soit à travers la conception d'un bref (plan d'un ouvrage en fléché) ou par le tressage d'un motif de demi-chevron au fléché.

Cette découverte artistique est une occasion de tisser (ou tresser!) des liens autour de l'art tout en développant notre créativité !

Ce projet est réalisé grâce au soutien du ministère de la Culture et des communications du Québec, du Conseil des arts dur Canada et du Carnaval de Québec

FLÉCHÉE: LE 28 FÉVRIER
PREMIER GROUPE DE 13H00 À 14H30
DEUXIÈME GROUPE DE 15H00 À 16H30



ENEZ FÊTER AVEC NOUS
LE 4 MARS* DE 18H00 À 21H00



FÊTE DE RUE

Carnaval de la croix blanche

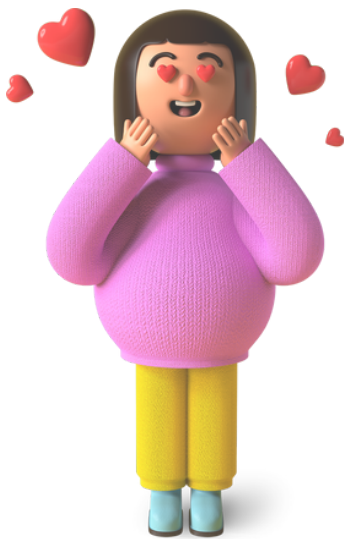
ACCÈS GRATUIT | HOCKEY | JEUX DE FER | FEU | \$BOUFFE

CENTRE SOCIAL DE LA CROIX BLANCHE, 960 AVENUE DESSANE, QUÉBEC

* EN CAS DE TEMPÊTE, LA FÊTE DE RUE SERA REPORTÉE AU 5 MARS

RTC: 800, 801, 802, 1

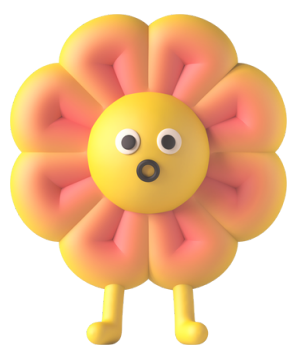
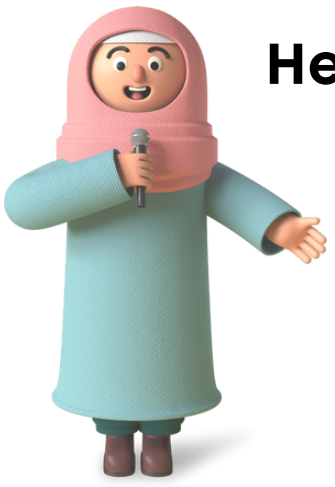
SPECTACLE DES AMATEURS



Nous vous invitons le samedi **19 mars** à venir assister aux numéros artistiques de nos talentueux membres. La soirée aura lieu au centre Lucien Borne.

SUR INVITATION*

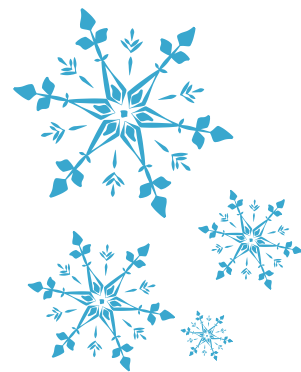
Ouverture des portes : 19h30
Heure du spectacle : 20h00 à 22h00



* Compte tenu des limites en salle le nombre places grand public est limité à **10**. Veuillez téléphoner à la réception pour mentionner votre intérêt. Les participants seront pigés au hasard.

Passport vaccinale et preuve d'identité obligatoires. Masque en tout temps.

Cabane à Sucre



RÉSERVATION PAR TÉLÉPHONE COUT : 15,00 \$/PERSONNE

ÉRABLIÈRE LAC-BEAUPOURT

LE DIMANCHE 3 AVRIL

80 PLACES DISPONIBLES



RENDEZ-VOUS POUR 11H30 À LA CROIX-BLANCHE

DÉPART À MIDI

RETOUR À LA CROIX BLANCHE 16H30



LUNDI 7 MARS

14H00 À 16H00

Lors cette activité interactive portant sur le patrimoine archéologique de Québec, vous aurez l'occasion de rencontrer Laurence Pouliot, archéologue. Elle vous fera vivre une expérience toute particulière!

**LA MÉMOIRE VIVANTE DE
LA VILLE DE QUÉBEC**
(partenariat avec Le Verger)

13



**LA RENCONTRE AURA LIEU À LA
CROIX BLANCHE**

NBR DE PLACE DISPONIBLE : 8



PENTATHLON DES NEIGES

DIMANCHE 6 MARS

8 h30 À 12h00

5 places

LE PENTATHLON DES NEIGES C'EST QUOI?

- 5 disciplines sportives
- Enchaînez les sports en continu, les uns après les autres, sans que le chronomètre ne s'arrête.
- Enfin une occasion pour vous de participer à une activité accessible avec un ou des êtres chers, vivant avec des besoins particuliers.
- Le défi se fait en équipe de 3 à 5 participants avec 2 animateurs ;
- Course non chronométrée ;
- Choix des disciplines et des distances à la discrétion de l'équipe ;
- Deux participants d'une même équipe peuvent effectuer le même sport ;
- Reconnaissance pour tous (médaille, collation et souvenir)

Inscrivez-vous dans l'équipe de la Croix-Blanche !



CKIA ET LA CROIX BLANCHE PRÉSENTE :

AUJOURD'HUI À LA CROIX BLANCHE



Tout le mois de mars, 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!

88.3 CKIA



QUAND?

Chaque mercredi de 12h00 à 13h00

AUSSI DISPONIBLE EN LIGNE :

[WWW.CROIXBLANCHE.CA\MEMBRES\DIVERTISSEMENTS](http://WWW.CROIXBLANCHE.CA/MEMBRES/DIVERTISSEMENTS)

Le 8 mars : la journée internationale de la femme



Jennifer
stagiaire

Le saviez-vous? La journée internationale de la femme existe pour reconnaître et souligner, les réalisations sociales, économiques, culturelles et politiques des femmes et des filles. Il s'agit aussi d'une occasion pour sensibiliser le public au progrès accompli dans la réalisation de l'égalité des genres et au travail qu'il reste à faire à cet égard.

L'histoire de la journée internationale de la femme

La Journée internationale de la femme est née au début du 20^e siècle, dans la foulée des activités des mouvements ouvriers d'Amérique du Nord et d'Europe, et reflète un appel grandissant pour la participation à parts égales des femmes à la société. La première Journée internationale de la femme a été célébrée le 19 mars 1911 en Autriche, au Danemark, en Allemagne et en Suisse. Ce jour-là, plus d'un million de femmes et d'hommes ont exprimé leur appui en participant à des événements publics. Dans les années qui suivirent, d'autres pays ont commencé à observer et à célébrer cette journée. Les Nations Unies ont proclamé 1975 l'Année internationale de la femme et ont commencé à célébrer cette journée le 8 mars. Aujourd'hui, la Journée internationale de la femme en est une de célébration, de réflexion, de défense des droits et d'action, observée dans plusieurs pays à travers le monde.

Le saviez-vous?

- Environ 60% des femmes dans le monde travaillent dans l'économie informelle, gagnent moins, épargnent moins et risquent davantage de sombrer dans la pauvreté.
- Les salaires des femmes sont inférieurs de 23 % à ceux des hommes dans le monde.
- Les femmes n'occupent que 24 % des sièges parlementaires dans le monde.
- 1 femme sur 3 dans le monde subit des actes de violence physique ou sexuelle à un moment donné au cours de sa vie.





H Sécurité internet @meçonnage

As-tu déjà reçu un courriel disant qu'un riche ancêtre venait de mourir et que tu étais le seul héritier? Ou encore, un message de ton institution financière qui te demande de leur envoyer ton numéro de compte et ton numéro d'identification personnel (NIP) à des fins de vérification? Ou encore un message texte te demandant de suivre un lien pour vérifier tes informations personnelles au niveau du gouvernement?

Si oui, cela veut dire que quelqu'un a probablement essayé de profiter de toi et de te frauder ou pire, voler tes informations personnelles et privées. Pour ta sécurité, il y a quelques petites règles à bien respecter :

- 1) Toujours visiter des sites sécurisés : le petit cadenas, généralement dans la barre de recherche, doit indiquer que le site est sécurisé.
- 2) Ne partage jamais ton numéro de carte de crédit ou tes informations bancaires si tu ne connais pas la personne. Tu as un doute? Abstiens toi, tout simplement.
- 3) Tes mots de passe doivent être originaux ET tous différents les uns des autres. Je sais, il est difficile de retenir une tonne de mots de passe différents et compliqués. Toutefois, j'ai un bon truc pour toi:
 - Utilise toujours des lettres et des chiffres dans tes mots de passe.
 - Ne mets que la première lettre de ton mot de passe en majuscule. Plus facile de s'en rappeler.
 - Change certaines lettres pour des chiffres qui leur ressemblent. Par exemple, le E ressemble au chiffre 3, le i ressemble au chiffre 1, le O ressemble au chiffre zéro, le b ressemble à un 6, etc...Par exemple : Croix blanche deviendrait Cr01x 6lanch3.
- 4) Ton institution financière t'envoie un courriel te demandant de leur envoyer certaines informations personnelles? Appelle-les! Tu réduis ainsi le risque à zéro.

Avec ces petits conseils j'espère que tu pourras *surfer* sur le web en toute sécurité!

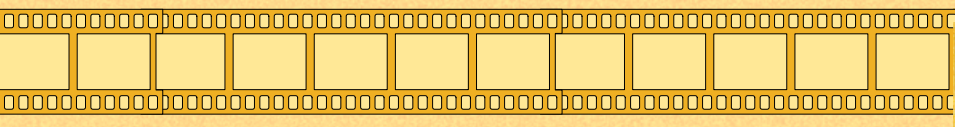


Tu as d'autres questions ou inquiétudes liées à la technologie? Appelle-moi! :)

DEUX QUÉBÉCOIS RÉCOLTENT DE NOMBREUSES NOMINATIONS AUX OSCARS 2022



Le 8 février dernier, avait lieu les nominations pour les oscars. Deux Québécois se sont particulièrement illustrés avec une impressionnante récolte de 10 et 12 nominations. Je trouvais intéressant de vous présenter ces individus et leur film.



Ce film raconte l'histoire de Paul Atreides, un jeune homme brillant et doué, au destin plus grand que lui-même. Il doit se rendre sur la planète la plus dangereuse de l'univers afin d'assurer l'avenir de sa famille et de son peuple.

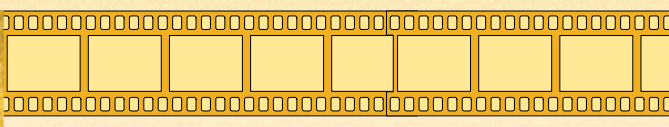
Denis Villeneuve a commencé à tourner des longs métrages en 1998 au Québec avec **Un 32 août sur terre**, **Maelström** en 2000 et **Polytechnique** en 2009. Il s'est ensuite illustré à l'international en 2010 avec **Incendies**. Il a fait son nom à Hollywood avec des films tels que **Sicario** en 2015, **Premier Contact (Arrival)** en 2016 et **Blade Runner 2049** en 2019.



DUNE

Denis Villeneuve

10 nominations dont celui du "meilleur le film". Malheureusement, il n'a pas été nommé pour celui de "meilleur réalisateur".



LE POUVOIR DU CHIEN

12 nominations

Roger Frappier

Ce film raconte l'histoire des frères Phil et George Burbank qui sont diamétralement opposés. Autant Phil est raffiné, brillant et cruel, autant George est flegmatique et bienveillant. À eux deux, ils sont à la tête du plus gros ranch de la vallée. Lorsque George épouse en secret Rose, une jeune veuve, Phil, ivre de colère, se met en tête d'anéantir celle-ci. Il cherche alors à atteindre Rose en se servant de son fils Peter, garçon sensible et efféminé, comme d'un pion dans sa stratégie sadique.

Roger Frappier a pratiqué plusieurs métiers de l'industrie cinématographique, mais Il a trouvé sa véritable vocation dans celui de producteur. Parmi ses réussites, au début des années 1980, alors employé de l'Office national du film du Canada, il a rendu possible le développement du scénario du film **Le Déclin de l'empire américain**. En 1986, il a fondé Max Films avec Pierre Gendron, produisant entre autre **Cosmos**. Les membres du collectif Cosmos ont ensuite réalisé deux des œuvres les plus célèbres du récent cinéma québécois, **Un 32 août sur terre** et **Maelström**. Sa production en 2003 de **La grande séduction** a donné lieu à l'un des films les plus rentables au box-office canadien. Il est Officier de l'Ordre national du Québec



Entrainement sportif
9 février



Observation de la
nature
6 février



Ski de fond 10 février



Visite du grand marché



29 janvier

photos par Daniel C.



Base de plein air de Sainte-Foy 30 janvier
photos par André L.



MARS

MOIS DE LA



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
AM	28	1	2	3	4	5	6
			Entrainement sportif extérieur 10h45 à 12h00	Réunion d'équipe SECRETARIAT FERMÉ	Saine alimentation 10h00 à 12h00		Pentathlon des neiges 8h30 à 12h00
PM							
	Musée ambulant Ceinture fléchée 13h00 à 14h30 (gr1) 15h00 à 16h30 (gr2)	Activités libres 13h30 à 17h00	Tissé Serré 14h00 à 16h00	Atelier de peinture 14h00 à 16h00	Quinzhee 10h00 à 17h00	Ligue de quilles (COMPLET) 14h00 à 16h30	
SOIRÉE							
	Ballon balais 19h00 à 20h30	Activités libres 19h00 à 22h00	Fabrication de Macarons 19h00 à 21h00	Mon projet 19h00 à 22h00	Fête de rue (Carnaval) 18h00 à 21h00		
	Atelier de peinture 19h00 à 21h00	Pratique amateurs 19h00 à 21h00		Écoute musicale 19h00 à 21h00			
AM	7	8	9	10	11	12	13
		<i>Jour de la femme</i> 	Entrainement sportif extérieur 10h45 à 12h00	Réunion d'équipe SECRETARIAT FERMÉ	Saine alimentation 10h00 à 12h00		
PM							
	Mémoire Vivante (archéologie) 14h00 à 16h00	Randonnée 13h30 à 16h00	Yoga sur chaise 14h00 à 15h30	Atelier de peinture 14h00 à 16h00	Activités libres 13h30 à 17h00	18-40+ Jeu d'évasion 13h00 à 14h30	Musée de la civilisation 13h30-16h00
		Activités libres 13h30 à 17h00	Tissé Serré 14h00 à 16h00			Ligue de quilles (COMPLET) 14h00 à 16h30	
SOIRÉE							
	Pickleball 18h50 à 20h05	Activités libres 19h00 à 22h00		Mon projet 19h00 à 21h00			
	Atelier de peinture 19h00 à 21h00	Pratique amateurs 19h00 à 21h00	Atelier d'écriture 19h00 à 21h00	Écoute musicale 19h00 à 21h00	Danse carnavalesque 19h00 à 23h00	Conseil des membres 18h30 à 20h00	Patinage avec ARLPH 17h00 à 20h30

SORTI DU TRAIT D'UNION AVRIL - MAI LE 23 MARS 2022

Nuit du 12 au 13
on avance l'heure

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.

Lundi

Mardi



Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

AM	 14	15	16	Réunion d'équipe SECRÉTARIAT FERMÉ 17 	Saine alimentation 18 10h00 à 12h00	19	 20
PM	Atelier de cuisine 14h00 à 16h00	Activités libres 13h30 à 17h00	Yoga sur chaise 14h00 à 15h30 Tissé serré 14h00 à 16h00	Atelier de peinture 14h00 à 16h00  	Activités libres 13h30 à 17h00	Atelier de cartes de souhaits 14h00 à 16h00 Ligue de quilles (COMPLET) 14h00 à 16h30	Tour GPS 13h30 à 16h00  
SOIRÉE	Badminton 18h50 à 20h05 Atelier de peinture 19h00 à 21h00	Activités libres 19h00 à 22h00 Pratique amateurs 19h00 à 21h00	Atelier d'écriture 19h00 à 21h00	Mon projet 19h00 à 21h00 Écoute musicale 19h00 à 21h00 	Activités libres 19h00 à 23h00	Spectacle des amateurs 20h00 à 22h00	PRINTEMPS   

AM	 21	22	Entraînement sportif extérieur 23 10h45 à 12h00	Réunion d'équipe 24 SECRÉTARIAT FERMÉ	Saine alimentation 25 10h00 à 12h00	26	27 
PM	Fabrication de bougies 14h00 à 16h00	Randonnée 13h30 à 16h00 Activités libres 13h30 à 17h00	Yoga sur chaise 14h00 à 15h30 Tissé serré 14h00 à 16h00	Atelier de peinture 14h00 à 16h00	Activités libres 13h30 à 17h00	Dessine-moi une émotion 14h00 à 16h00 Ligue de quilles (COMPLET) 14h00 à 16h30	Marche d'observation d'oiseaux 13h30 à 16h00
SOIRÉE	Pickleball 18h50 à 20h05 Atelier de peinture 19h00 à 21h00	Activités libres 19h00 à 22h00	Atelier d'écriture 19h00 à 21h00	Écoute musicale 19h00 à 21h00 Mon projet 19h00 à 21h00	Danse 19h00 à 23h00		

AM	28	29	Entraînement sportif extérieur 30 10h45 à 12h00	Réunion d'équipe 31 SECRÉTARIAT FERMÉ	1	2	3
PM	Atelier de cuisine 14h00 à 16h00	Activités libres 13h30 à 17h00	Atelier méditation 14h00 à 15h30 Tissé serré 14h00 à 16h00	Atelier de peinture 14h00 à 16h00	Activités libres 13h30 à 17h00	Ligue de quilles (COMPLET) 14h00 à 16h30	Cabane à sucre Érablière du Lac-Beauport 12h00 à 16h30
SOIRÉE	Badminton 18h50 à 20h05 Atelier de peinture 19h00 à 21h00	Activités libres 19h00 à 22h00	Atelier d'écriture 19h00 à 21h00	Mon projet 19h00 à 21h00 Écoute musicale 19h00 à 21h00	Activités libres 19h00 à 23h00		

DÉTAILS DES ACTIVITÉS



Activités 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.

Fabrication de macarons (mercredi le 2 mars de 19h00 à 21h00)

Faites place à la création !! Vous disposerez de tout le matériel nécessaire pour concevoir les macarons du Carnaval.



Nb de places : 10

Création de bougies (lundi le 21 mars de 14h00 à 16h00)

Geneviève vous accompagnera dans la création de bougies en pot à base de cire d'abeille, de fleurs et d'huiles essentielles. Une jolie façon d'embaumer vos espaces.



Nb de places : 8



Activités libres (aucune inscription)



Mardi : 1, 8, 15, 22, 29 mars

Vendredi : 11, 18, 25 mars et 1er avril

Comme son nom l'indique, tu es libre de te présenter à l'heure qui te convient. Pas besoin de t'inscrire (Yupi)! Passe nous voir, que ce soit pour jaser, boire un café ou jouer à des jeux de société. On t'attend ! On est là pour toi ! **Les activités libres du vendredi 4 mars sont remplacés par le Quinzhee et la fête de rue.**



Nombre de places
20



Heure de l'activité

Jour : 13h30 à 17h00
Soir : 19h00 à 22h00*



Rendez-vous
Croix Blanche



Danse (sur inscription)



Vendredi : 11 et 25 mars

Tasse-toi bonhomme ça swing à la Croix Blanche !! Une semaine sur deux les activités libres du vendredi soir sont remplacées pour une danse sur inscription. La **danse du vendredi le 11 mars** est une danse carnavalesque! Alors viens festoyer avec nous!



Ouverture des portes
18h30



Heure de l'activité
19h00 à 23h00



Rendez-vous
Croix Blanche



Coût
Gratuit



Nombre de places
20

DÉTAILS DES ACTIVITÉS

à l'intérieur de nos locaux



Atelier de cuisine (inscription) Lundi : 14 et 28 mars






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  **Nb. de places** 6  **Coût** 1\$  **Rendez-vous** Croix Blanche



Atelier de peinture (inscription) Lundi : 28 février, 7, 14, 21, 28 mars Jeudi : 3, 10, 17, 24, 31 mars





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** 10  **Heure de l'activité**
Lundi : 19h00 à 21h00
Jeudi : 14h00 à 16h00



Écoute musicale (inscription) Jeudi : 3, 10, 17, 24, 31 mars




Partage-nous tes morceaux de musique préférés, il s'agit d'une excellente façon de faire découvrir de nouveaux artistes !

 **Ouverture des portes** 18h30  **Rendez-vous** Croix Blanche  **Heure de l'activité** 19h00 à 21h00  **Nb. de places** 10



Atelier de cartes de fête (inscription) samedi le 19 mars





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 à Maxime, une fois par mois, il se fera un plaisir de vous guider dans la confection de magnifiques cartes de fête.

 **Nb. de places** 10  **Rendez-vous** Croix Blanche  **Heure de l'activité** 14h00 à 16h00



Atelier d'écriture (sur inscription) Mercredi : 9, 16, 23 et 30 mars

Viens te joindre à Maxime et Isabelle Forest pour participer à un projet d'écriture collectif où tous tes sens seront sollicités. Cet atelier comporte 7 séances.

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

Détails des activités détente



Yoga sur chaise (inscription)

 Mercredi : 9, 16, 23 mars

Le yoga sur chaise est basé sur le hatha yoga classique. La chaise devient un accessoire pour permettre de bien se positionner et de pouvoir pratiquer le yoga de façon sécuritaire et adaptée. Certaines postures sont exécutées assis tandis que d'autres se font debout avec le support de la chaise. Jennifer vous fera pratiquer des exercices faciles et bienfaits.

 **Nb. de places** 10  **Ouverture des portes** 13h30  **Heure de l'activité** 14h00 à 15h30  **Rendez-vous** Croix Blanche



Méditation (sur inscription)

 Mercredi : 30 mars

Saviez-vous que la méditation favorise le bien-être mental? En effet, c'est une pratique qui nous permet de se libérer des pensées négatives et envahissantes en se concentrant sur le moment présent. Il y a plusieurs aspects positifs comme la diminution des douleurs chroniques, l'augmentation de sa capacité de concentration, le renforcement du système immunitaire, rendre ses pensées plus positives et encore plus. Nous verrons ensemble plusieurs types de méditations, comme la méditation à l'aide d'une image mentale.

 **Nb. de places** 10  **Ouverture des portes** 13h30  **Heure de l'activité** 14h00 à 15h30  **Rendez-vous** Croix Blanche




Détails des activités découvertes culturelles



Quinzhee

 vendredi le 4 mars

Un quinzhee est un abri de neige qui nous vient des premières nations et qui ressemble à un igloo. Cependant, le quinzhee est fabriqué à partir d'un amoncellement de neige durcie et vidée par la suite. Il vous sera possible d'en fabriquer un avec Gabriel, notre animateur spécialiste du plein air. L'activité se déroule en continue sur toute la journée. Joignez-vous à lui le matin ou en après-midi.




 **Nb. de places** illimité  **Heure de l'activité** 10h00 à 17h00  **Rendez-vous** Croix Blanche



La mémoire vivante de la ville de Québec (inscription)

 Lundi: 7 mars

Lors cette activité interactive portant sur le patrimoine archéologique vous aurez l'occasion de rencontrer Laurence Pouliot, archéologue. Elle vous fera vivre une expérience particulière!

 **Nb. de places** 10  **Heure de l'activité** 14h00 à 16h00  **Rendez-vous** à la Croix Blanche



Conseil des membres (inscription)



Samedi le 12 mars

Invitation à la première rencontre du conseil des membres de 2022 (sur inscription)

Vos préoccupations nous interpellent. Échanger entre membres de la Croix Blanche est à la base d'un organisme sain et fort ! Participez pour faire entendre votre voix.



Ouverture des portes
18h00



Nb. de places
10



Heure de l'activité
18h30 à 20h00



Rendez-vous
Croix Blanche



Dessine-moi une émotion (sur inscription)



Samedi le 26 mars

Cette activité vous offre la chance d'établir un contact avec des petites âmes et leur vision de la vie, ce qui est très enrichissant. De plus, cet atelier est une opportunité de discuter ouvertement d'émotions avec d'autres membres de la Croix Blanche, que ce soit de façon plus personnelle ou impersonnelle.



Ouverture des portes
13h30



Nb. de places
10



Heure de l'activité
14h00 à 16h00



Rendez-vous
Croix Blanche

Détails des activités internet



Accompagnement technologique (sur rendez-vous / individuel)

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



Durée
45 minutes



Coût
Gratuit

Plages horaires disponibles sur rendez-vous

LES MERCREDIS ET JEUDIS



Rendez-vous
Croix Blanche

Détails des activités d'artistes professionnels



Ceinture fléchée (inscription)



Lundi le 28 février

Il s'agit d'une ceinture de laine tissée aux doigts, élément des costumes traditionnels Huron-Wendat, québécois, métis et... de Bonhomme ! Cette découverte artistique est une occasion de tisser (ou tresser !) des liens en favorisant la transmission d'un art traditionnel.



Durée
1h30



Nb. de places
8 par groupe



Heure de l'activité
13h00 à 14h30
15h00 à 16h30



Rendez-vous
Croix Blanche



Coût
Gratuit

Détails des activités pour les 18 à 40 ans et plus



Activité 18-40+: Jeu d'évasion (inscription)



Samedi le 12 mars

Vous faites partie d'un groupe criminel reconnu. Trahi par un ancien complice, vous devez récupérer la part des diamants de votre dernier vol qui vous est dû. Vous avez trouvé l'emplacement de sa planque. Pourrez-vous vous échapper avant qu'il ne revienne ?

Joignez-vous aux membres de la Croix Blanche pour résoudre cette énigme!



Heure de la rencontre
12h45



Nb. de places
6



Heure de l'activité
13h00 à 14h30



Coût
5\$



Entraînement sportif extérieur (inscription)

Mercredi : 2, 9, 23, 30 mars

Et 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 10 **Heure de l'activité** 10h45 à 12h00 **Heure de rencontre** 10h40 **Rendez-vous** Croix Blanche



Randonnée d'observation de la nature (inscription)

Mardi : 8 et 22 mars

La randonnée est toujours une activité hivernale agréable, surtout quand on peut observer la flore et la faune. Nous vous amenons dans deux parcs au coeur de Québec, soit celui de la plage Jacques-Cartier et celui du Domaine de Maizerets.

Nb. de places 5 **Heure de l'activité** 13h30 à 16h00 **Heure de rencontre** 13h15 **Rendez-vous** Croix Blanche

Détails des activités au Centre Lucien Borne



Pickleball /badminton (sur inscription)

Lundi : 7, 14, 21, 28, mars

Viens bouger avec Jacques en pratiquant des sports en gymnase ! Une occasion de jouer au badminton ou au pickleball (en alternance).

Nb. de places illimité **Coût** 3\$/session **Heure de l'activité** 18h50 à 20h05 **Rendez-vous** Centre Lucien Borne



Tissé serré/ bénévolat (sur inscription)

Mercredi : 2, 9, 16, 23, 30 mars

Le bénévolat peut s'apparenter au travail, mais **Tissé serré** t'offre un contexte plus flexible et un encadrement adapté à TES besoins ! Pour apprendre à développer tes compétences, pour socialiser et créer des nouveaux contacts. **Tissé serré** est fait pour toi !

Nb. de places 4 **Rendez-vous** Centre Lucien Borne **Heure de rencontre** 13h30 **Heure de l'activité** 14h00 à 16h00

Sorties du dimanche



Pentathlon des neiges (inscription)

Dimanche le 6 mars

Le Défi intégration sociale permet aux gens vivant avec une limitation de participer, avec leurs proches, au Pentathlon des neiges. C'est quoi? Des compétitions amicales entre équipes comme de la course en raquette, en patin ou en ski de fond. Déguisez-vous et venez vous amusez !

Nb. de places 5 **Heure de l'activité** 8h30 à 12h00 **Rendez-vous** :8h15 160 Grande -Allée Ouest



Patinage avec ARLPH (inscription)



Dimanche le 13 mars

En collaboration avec Adaptavie, une soirée d'initiation aux loisirs sur glace aura lieu à la patinoire de L'Ancienne-Lorette. De l'équipement adapté sera disponible sur place.



Nb. de places

5



Heure de l'activité

17h00 à 20h30



Heure de rencontre

16h15



Rendez-vous

Croix Blanche



Musée de la civilisation (inscription)



Dimanche le 13 mars

L'exposition Pompéi met en valeur plus de 110 artefacts. Ces objets font écho à une installation immersive spectaculaire qui permet de ressentir l'esprit et la vie quotidienne de l'époque. Une expérience muséale unique, riche en découvertes et en émotions!



Nb. de places

20



Heure de l'activité

13h30 à 16h00



Heure de rencontre

13h15



Rendez-vous:

Devant les portes sur rue Dalhousie



GéoRallye Vieux-Québec sous la neige (inscription)



Dimanche le 20 mars

À l'aide d'un GPS et d'une feuille de route, trouvez les caches virtuelles et découvrez à travers différentes anecdotes les histoires et traditions de l'hiver dans le Vieux-Québec. Une activité à faire chaudement habillée! Une merveilleuse façon de découvrir charmes et plaisirs du Vieux-Québec !



Coût

3\$

Nb. de places



16



Heure de l'activité

13h30 à 16h00



13h15 devant l'îlot du palais 8 rue Vallière



Marche d'observation des oiseaux (inscription)



Dimanche le 27 mars

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 cime 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

8 places



Rendez-vous

Croix Blanche



Heure de l'activité

13h30 à 16h00



Heure de rencontre

13h15



Cabane à Sucre Érablière Lac Beauport (inscription)



Dimanche le 3 avril

Participez à l'une des sorties mémorables de l'année à Québec, soit la traditionnelle cabane à sucre! Cette année, nous allons à l'érablière du Lac Beauport où vous pourrez goûter au menu à volonté. Après le repas, il sera possible de visiter le centre d'interprétation sur la fabrication du sirop d'érable et le camp du trappeur où vous pourrez observer 40 espèces naturalisées. Enfin, des activités extérieures seront possibles comme la randonnée et concours de bûcherons.



Nb. de places

80 places



Heure de l'activité

12h00 à 16h30



Coût

15\$



Heure de rendez-vous à la Croix Blanche : 11h30

Départ de l'autobus : 12h00



GÂTEAU AUX CAROTTES TOUT-EN-UN (9 PORTIONS)

20 minutes (prep) 30 minutes (cuisson)

INGRÉDIENTS

Carottes-2 moyennes râpées

Pomme-1

Orange-1

Oeufs-2

Cassonade-180 ml (¾ tasse)

Poudre à pâte-10 ml (2 c. à thé)

Gingembre moulu-10 ml (2 c. à thé)

Cannelle moulue-10 ml (2 c. à thé)

Sel-2,5 ml (½ c. à thé)

Bicarbonate de soude-1 ml (¼ c. à thé)

Farine de blé entier-250 ml (1 tasse)

Noix de Grenoble-60 ml (¼ tasse)

GLAÇAGE À LA NOIX DE COCO (facultatif)

Noix de coco râpée non sucrée-250 ml (1 tasse)

Cassonade-125 ml (½ tasse)

Lait-125 ml (½ tasse)

Beurre-30 ml (2 c. à soupe)

CONTIENT :

Blé et triticales

Gluten

Lait animal (lactose)

Noix

Oeufs

PRÉPARATION

- 1** Préchauffez le four à 180 °C (350 °F). Placez la grille au centre du four. Beurrez un moule carré de 20 cm (8 po).
- 2** Directement au-dessus du moule, sans les peler, râpez les carottes et la pomme. Pressez l'orange (voir NOTES).
- 3** Ajoutez les œufs et la cassonade. Mélangez à l'aide d'une fourchette.
- 4** Incorporez la poudre à pâte, le gingembre, la cannelle, le sel, le bicarbonate, la farine et les noix de Grenoble.
- 5** Égalisez la surface du gâteau avec la fourchette et faites-le cuire au four de 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du gâteau en ressorte propre.
- 6** Pendant la cuisson du gâteau, préparez le glaçage, si désiré. Dans un bol moyen allant au four à micro-ondes, mélangez la noix de coco, la cassonade, le lait et le beurre.
- 7** Chauffez 1 minute, remuez et poursuivez la cuisson de 30 à 45 secondes ou jusqu'à ce que le mélange soit bien chaud. Réservez.
- 8** À la sortie du four, laissez tiédir le gâteau.
- 9** Préchauffez le four à grill (broil).
- 10** Répartissez le glaçage tempéré sur le gâteau et faites-le cuire sous le grill 2 ou 3 minutes, jusqu'à ce que le glaçage commence à dorer.
- 11** Coupez en 9 carrés et servez.



ALIGOT AU CHEDDAR FRAIS (4 PORTIONS)

20 minutes (prep) 24 minutes (cuisson)

INGRÉDIENTS

- 1,25 litre (5 tasses) de pommes de terre Yukon Gold, pelées et coupées en cubes
- 125 ml (½ tasse) de crème 35 %
- 4 gousses d'ail, hachées
- 60 ml (¼ tasse) de beurre
- 60 ml (¼ tasse) de lait, environ
- 225 g (1/2 lb) de cheddar frais, coupé en fines tranches
- Sel et poivre

PRÉPARATION

- 1 Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pommes de terre jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres. Égoutter.
- 2 Entre-temps, dans une petite casserole, porter à ébullition la crème et l'ail. Laisser infuser environ 5 minutes. Passer au tamis et jeter l'ail.
- 3 À l'aide d'un pilon à pommes de terre ou d'un presse-purée, écraser les pommes de terre avec le beurre. Incorporer la crème à l'ail et le lait jusqu'à ce que le mélange soit tout juste homogène. Ajouter le fromage et chauffer la purée sur feu moyen à doux en remuant à la cuillère de bois jusqu'à ce que le fromage soit fondu et la purée très élastique. Ajouter du lait au besoin. Saler et poivrer. Délicieux avec le canard braisé à la bière, les rôtis, les grillades, les saucisses et les côtelettes de porc frottées aux épices.



PAIN DE VIANDE CLASSIQUE (6 À 8 PORTIONS)

25 minutes(prep) 50 minutes (cuisson)

INGRÉDIENTS

- 125 ml (1/2 tasse) de ketchup
- 30 ml (2 c. à soupe) de cassonade
- 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde de Dijon

Pour le pain de viande:

- 350 g (environ 3/4 de lb) de boeuf haché
- 300 g (2/3 de lb) de veau haché
- 180 ml (3/4 de tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 125 ml (1/2 tasse) de ketchup
- 125 ml (1/2 tasse) de bouillon de poulet
- 60 ml (1/4 de tasse) de persil haché
- 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde jaune
- 2 oeufs battus
- 1 oignon haché
- sel et poivre au goût

PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
- 2 Dans un bol, mélanger le boeuf et le veau hachés avec les doigts. Incorporer le reste des ingrédients du pain de viande, sans compresser la préparation.
- 3 Tapiser un moule à pain de 23 cm x 16 cm (9 po x 5 po) d'une feuille de papier parchemin en laissant le papier dépasser sur les côtés les plus longs. Déposer le mélange dans le moule et égaliser la surface.
- 4 Dans un autre bol, mélanger le ketchup avec la cassonade et la moutarde de Dijon. Étendre la préparation sur le pain de viande. Cuire au four de 50 à 60 minutes.
- 5 À la sortie du four, couvrir le pain de viande d'une feuille de papier d'aluminium. Laisser reposer de 10 à 15 minutes. Démouler le pain de viande en soulevant le papier parchemin et le déposer dans une assiette. Découper en tranches.

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 informative, d'une photo, d'un dessin, etc. La longueur visée est d'environ une page.

Le thème du prochain Trait d'Union (avril et mai) :



S'OUVRIR, S'ÉPANOUIR, FLEURIR, SOURIRE.

Date limite pour la réception

12 MARS

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



SAISON DE RÊVE

Sentier et chemin scintillants
Ciel étoilé ravissant
Hiver blanc

Un endroit, un ami, un moment chaleureux
Pour partager des souvenirs heureux
Et briser la solitude des malheureux

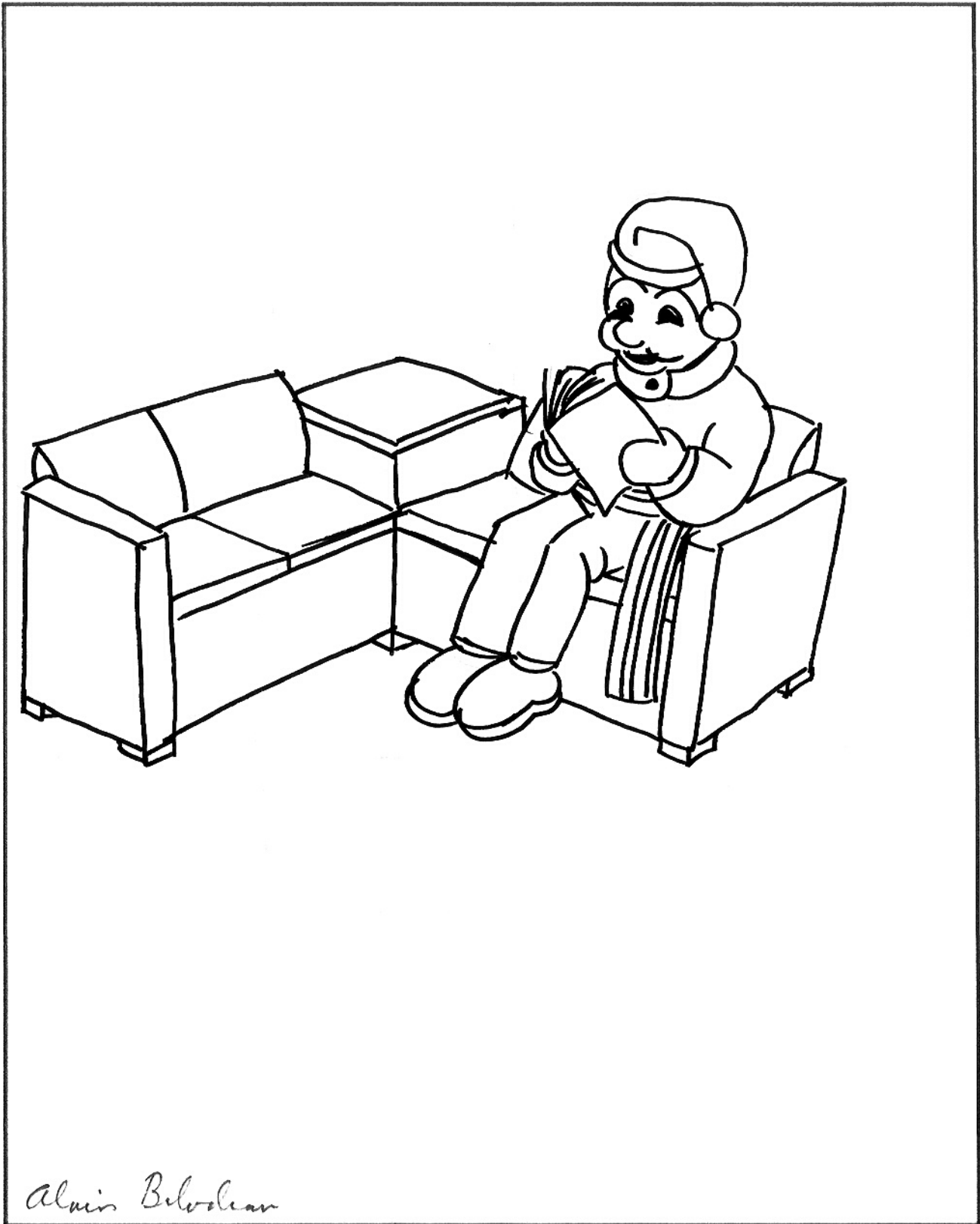
C'est une étoile qui luit
Guidant nos pas vers la lumière infinie
Et qui réchauffe notre coeur endormi

Vers un mois d'avril printanier
La nature dans toute sa beauté
Comblé par le retour des oiseaux affamés

Je pense aux gens que j'ai eu la chance de connaître
À cette flamme qui m'a fait renaître
À l'indifférence qui a fait place à de meilleurs sentiments.
Dans ma façon d'être.
Je dis merci à la vie.....

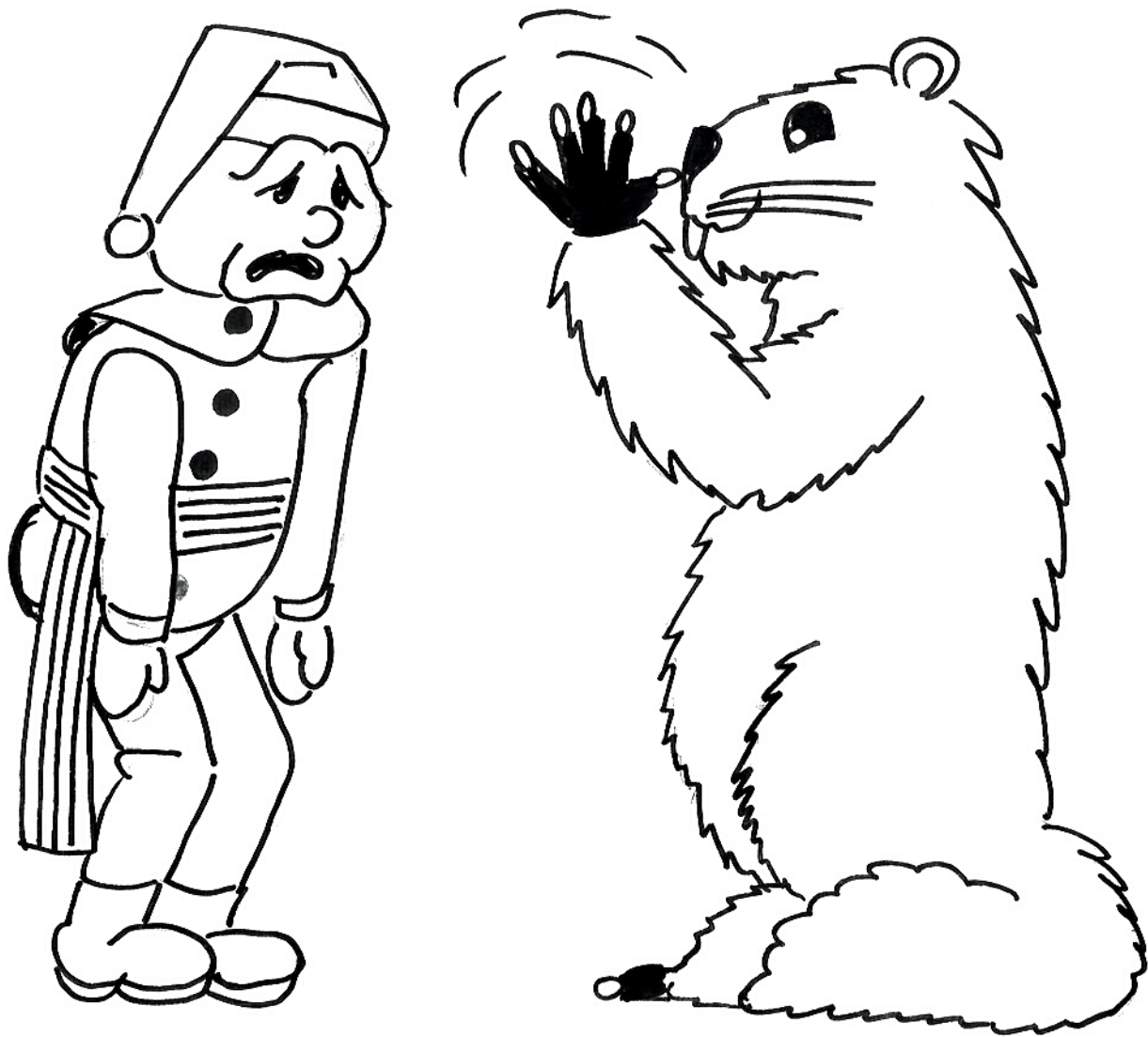
contribution de Ginette .Q



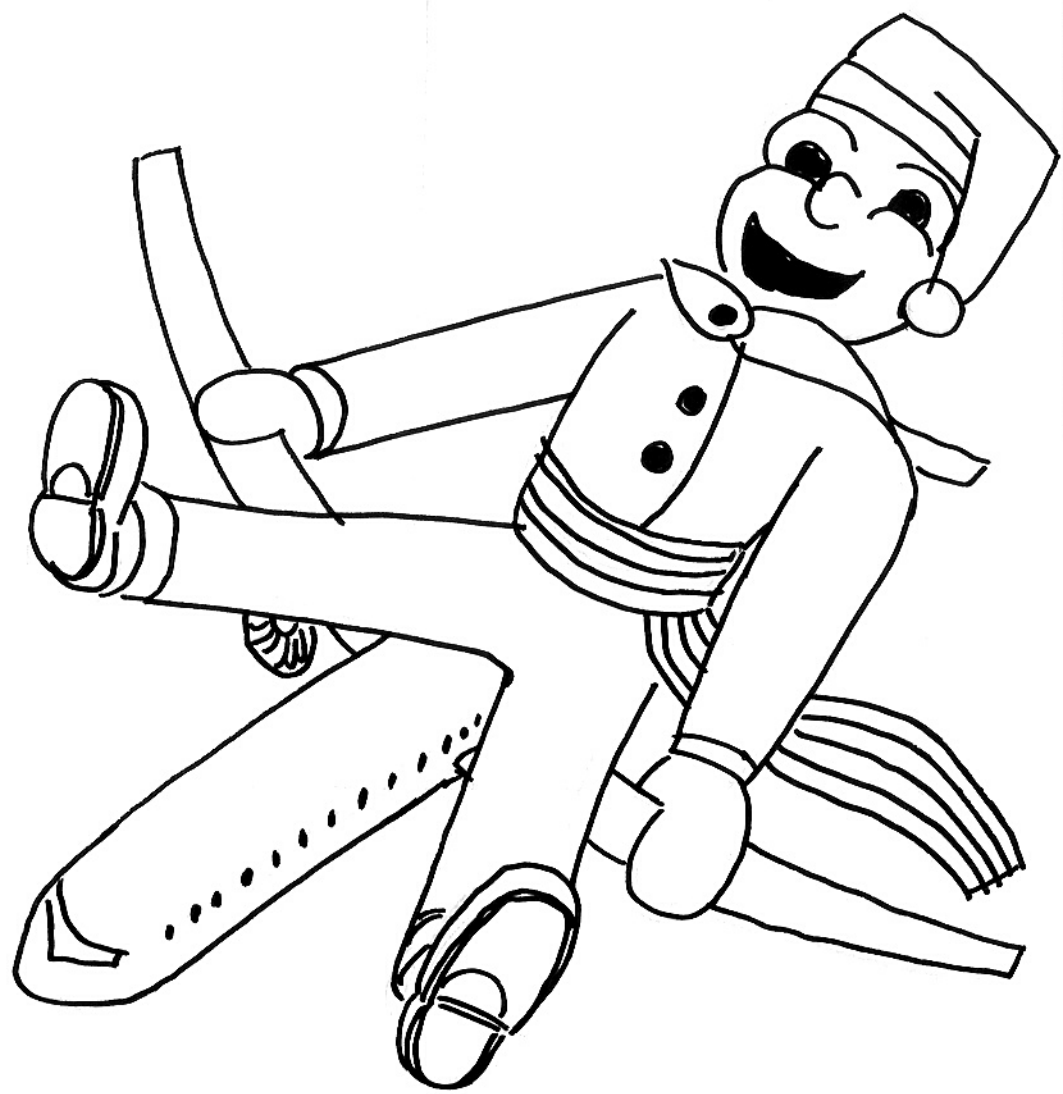


Alvin Bellocan

BYE-BYE, BONHOMME C'EST À MONTOUR



Alain Bilelcan



Alvin Bilokan

LE SOLEIL



Le soleil se lève fourbu.

Il a tant travaillé, tard en soirée, qu'il est tout gêné de se lever si tôt, tout rouge

C'est un grand timide, cet astre généreux, qui a pour mission de réchauffer tant de gens, à commencer par lui-même.

À peine sorti du lit de la mer, il s'étire pour s'étendre sur toute la moitié de la Terre

Tant de gens, tant de plantes, tant d'animaux l'attendent. Même les pierres reprennent des couleurs à son contact.

Et ça l'amuse follement.

Il ne peut plus de se tordre de rire devant l'immense spectacle d'une nouvelle journée qui se pointe sous ses rayons ardents, mais aussi à l'abri, dans les grottes où il n'a pas accès.

Il aime son travail passionnément, tendrement, à la folie.

BERNARD SONGE

Vous retrouverez cette texte dans le recueil de poésie de Bernard St-Onge
Attendre après son psy. Cet ouvrage est distribué par les Éditions L'Hybride.



SUDOKU

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

TROUVEZ LES MOTS MANQUANTS

1. 7 M du M
2. 5 D dans une M
3. 12 S du Z
4. 54 C dans un J de C
5. 9 P dans le S S
6. 88 T sur un P
7. 32 D F pour que l'E G
8. 18 T sur un T de G
9. 90 D dans un A D
10. 4 A dans un J de C
11. 52 S dans une A
12. 24 H dans une J
13. 1 F n'est pas C
14. 11 J dans une E de F

15. 29 J en F dans une A B
16. 64 C sur un E
17. 40 J et 40 N dans le D
18. 3 T dans une B de B
19. 12 O dans une D
20. 10 C de D
21. C des 1001 N
22. 3 C de B : J R B
23. 60 S dans une M
24. 12 A de J
25. 7 N de B N
26. A B et les 40 V
27. 4 P C : N S O E
28. 6 F sur un D

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____
21. _____
22. _____
23. _____
24. _____
25. _____
26. _____
27. _____
28. _____

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

RÉPONSES JEU ÉNIGMES À COMPLÉTER

1. 7 M du M	1. 7 merveilles du monde
2. 5 D dans une M	2. 5 doigts dans une main
3. 12 S du Z	3. 12 signes du zodiaque
4. 54 C dans un J de C	4. 54 cartes dans un jeu de cartes
5. 9 P dans le S S	5. 9 planètes dans le système solaire
6. 88 T sur un P	6. 88 touches sur un piano
7. 32 D F pour que l'E G	7. 32 degrés Fahrenheit pour que l'eau gèle
8. 18 T sur un T de G	8. 18 trous sur un terrain de golf
9. 90 D dans un A D	9. 90 degrés dans un angle droit
10. 4 A dans un J de C	10. 4 as dans un jeu de cartes
11. 52 S dans une A	11. 52 semaines dans une année
12. 24 H dans une J	12. 24 heures dans une journée
13. 1 F n'est pas C	13. 1 fois n'est pas coutume
14. 11 J dans une E de F	14. 11 joueurs dans une équipe de football
15. 29 J en F dans une A B	15. 29 jours en février dans une année bissextile
16. 64 C sur un E	16. 64 cases sur un échiquier
17. 40 J et 40 N dans le D	17. 40 jours et 40 nuits dans le désert
18. 3 T dans une B de B	18. 3 trous dans une boule de bowling
19. 12 O dans une D	19. 12 oeufs dans une douzaine
20. 10 C de D	20. 10 commandements de Dieu
21. C des 1001 N	21. conte des 1001 nuits
22. 3 C de B : J R B	22. 3 couleurs de base : jaune, rouge et bleu
23. 60 S dans une M	23. 60 secondes dans une minute
24. 12 A de J	24. 12 anneaux de jupiter
25. 7 N de B N	25. 7 nains de blanche neige
26. A B et les 40 V	26. Ali baba et les 40 voleurs
27. 4 P C : N S O E	27. 4 points cardinaux : Nord Sud Ouest et Est
28. 6 F sur un D	28. 6 faces sur un dés

VOS RESSOURCES

CENTRE SOCIAL DE LA CROIX BLANCHE

Heures d'ouverture (bureau):

9h30 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

LAUBERIVIÈRE 485 rue du Pont

Hébergement d'urgence
(premier arrivé, premier servi)

DEMI-LUNE

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

COVID-19 1 877 644-4545

En cas de questionnement
concernant la COVID-19

**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

Voir leur site
Internet pour
plus d'infos!

Tel-aide Québec
(418) 686-2433



Jonathan
Stagiaire



Geneviève
Coordonnatrice



Jennifer
Stagiaire



Nathalie
Directrice



Gabrielle
Stagiaire



Guylain
Maintenance



Cynthia
Animatrice



Sophia
Communication



Gabriel
Animateur



Marc
Animateur



Jacques
Animateur



Chantal
Adjointe-
administrative



Maxime
Animateur

**Votre
équipe**