

TRAIT D'UNION

NOVEMBRE 2026



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 MESSAGES DE LA DIRECTION
- 10 CRÉDIT MEMBRE
- 12 NOUVELLE PROCÉDURE DES SPECTACLES
- 13 FONCTIONNEMENT MOISSON QUÉBEC
- 15 MOISSON QUÉBEC
- 20 NOUVELLES ACTIVITÉS
- 24 BILLETS DE SPECTACLE

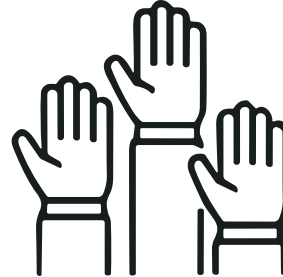


ÉCHANGE DE CADEAUX DE NOËL

p. 31

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

- 27 SEMAINE DU 1ER AU 7 NOVEMBRE
- 28 SEMAINE DU 8 AU 14 NOVEMBRE
- 29 SEMAINE DU 15 AU 21 NOVEMBRE
- 30 SEMAINE DU 22 AU 28 NOVEMBRE



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE EXTRAORDINAIRE

p. 18

DÉTAILS DES ACTIVITÉS

- 31 ACTIVITÉS SOCIALES
- 35 ACTIVITÉS MIEUX-ÊTRE
- 37 ACTIVITÉS D'ARTS ET CULTURE
- 39 SORTIES
- 40 ACTIVITÉS SPORTIVES
- 41 ÉVÈNEMENTS
- 43 PRISE DE NOTES
- 45 VOS RESSOURCES



INSCRIPTIONS POUR LES PANIERS DE NOËL

p. 19

GUIDE DU MEMBRE

1

QUAND CONTACTER L'ORGANISME

DU LUNDI AU VENDREDI
(les lignes téléphoniques sont fermées les fins de semaine)

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 (ouvrables)** 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.

Voici un exemple:

- 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.



COMMUNICATIONS IMPORTANTES



Symboles à repérer

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



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 quelque part, identifiant par exemple, un espace de stationnement. Au CSCB, il signifie que l'activité permet l'accès aux chaises roulantes. Attention cependant, nous n'offrons 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 mouvements, 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.



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.

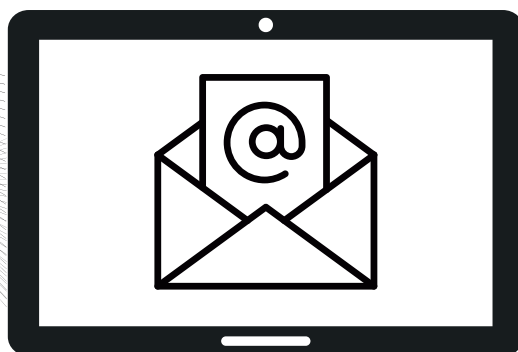


Afin de continuer à offrir des activités pour tous ses membres, qu'importe leur condition physique, les activités plus actives ont elles aussi leur symbole. Ainsi, chacun sait quelles activités lui conviennent le mieux, selon ses goûts, ses capacités et ses préférences.



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.





«Vous avez un message! »

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

Il suffit 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.

Vous aimeriez recevoir le Trait d'union par courriel?
Abonnez-vous à la liste de distribution en nous indiquant votre adresse e-mail ci-bas.

E-mail *

Confirmer votre demande

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 leurs nombreux services, les bibliothèques proposent un service d'aide technologique.



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.

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 Olivia, elle 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 suivante 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



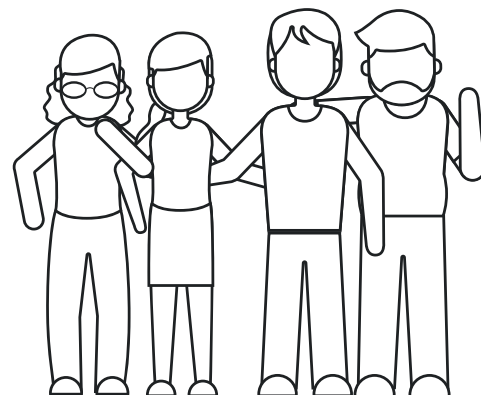
Participer à la vie sociale de l'organisme



Voir des communiqués de dernière minute

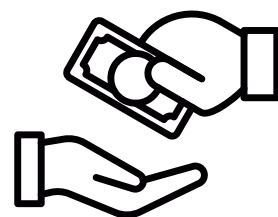


Et plein d'autres choses (concours, sondage, etc.)



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.



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. 😊

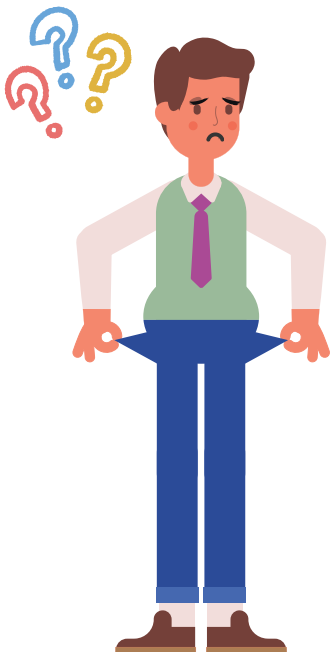
N'oubliez pas que, quand vous êtes sur une liste d'attente, vous aimez recevoir un coup de fil qui vous annonce que vous avez votre place!

Merci!



Appelez-nous à l'avance
lorsque vous ne vous
présentez pas à une
activité

C'est quoi la sollicitation?



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'autres termes comme quêter, mendier ou 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, monnaie, 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.**

NOUVELLE PROCÉDURE POUR LES SPECTACLES

Nouvelle procédure à prendre en compte : les membres sélectionnés devront désormais venir payer leur billet à l'avance. Lors du paiement, une feuille devra être signée afin de confirmer l'acceptation des nouveaux règlements, notamment en ce qui concerne les conséquences d'une absence sans préavis.



Voici ce qui est mentionné dans le nouveau document à signer :

- Lorsque je ne souhaite plus assister à un spectacle ou que je ne suis plus en mesure d'y assister, je dois téléphoner au moins **48 heures (ouvrables) à l'avance**, durant les heures d'ouverture (du lundi au vendredi), afin de parler directement à la personne à l'accueil ou laisser un message et obtenir une confirmation de l'annulation.
- Si j'annule **moins de 48 heures (ouvrables) à l'avance**, je m'engage à fournir une pièce justificative (ex. : billet médical) ou une raison jugée valable par l'organisme.
- En **cas d'absence** à un spectacle sans préavis et sans raison valable, je comprends que je serai privé(e) de billets de spectacle pour une période de **trois (3) mois**.
- **Nouveauté** : Il est de mon devoir de me présenter à l'organisme afin de payer mon billet de spectacle directement à la personne à l'accueil, dans un délai maximal de **deux (2) jours ouvrables** avant la date du spectacle.



FONCTIONNEMENT DU DÉPANNAGE ALIMENTAIRE



MOISSON
QUÉBEC



PROCÉDURE

Donne ta présence à l'accueil.

Attends dans le salon ou à l'étage.

Ordre déterminé par une pige.

Il n'y aura plus de « premier arrivé, premier servi ».

Début de la distribution : 14h00.

Une (1) personne à la fois.

Cinq (5) minutes par personne.

Une étampe vous sera donnée afin d'avoir accès à la viande (à l'étage).



MOISSON QUÉBEC

CHANGEMENT IMPORTANT

Afin de pouvoir offrir un meilleur service à la population ainsi que de diminuer la 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-Sauveur	Beauport	Limoilou	Ste-Foy	Cap-Rouge
St-rodrique Service d'entraide St-Rodrigue 4760 1ère avenue 418-628-0240	St-Sauveur Saint-Vincent de Paul St-Malo 275 Marie-de- l'incarnation 418-681-9869	Vieux-Bourg Centre de distribution du Vieux-Bourg 30 rue Hugues-Pommier 418-666-2336	Lairet Service d'entraide Rocamadour 2301 1ère avenue 418-524-5228	St-Charles Garnier et St-Michel, Sillery Loisirs St-Sacrement 1360 bl. de l'Entente 418-681-7800 Poste 229	Société St-Vincent de Paul de St Benoît-Abbé Église St-Mathieu 3420 rue de Rochambeau 418-653-6362
(pour 30 ans et plus) Patro Charlesbourg 7700 3e avenue est 418-626-0161	Vanier La Ruche Vanier 51 Avenue Plance 418-683-3941	Beauport EST Le Pivot 35 rue Vachon 418-666-2371	St-François-d'Assise Comptoir alimentaire St- François-d'Assise 16 rue Royal-Roussillon 418-529-2825 Poste 104	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	Dépanage d'urgence La Courtepoinette 3180 avenue d'Amours 418-657-3836
Lac St-Charles Entraide Cabrini 1506 Avenue du Lac Saint-Charles 418-948-5359	Vanier La Bouchée généreuse 530 Bd Wilfrid-Hamel 418-648-8588	Beauport OUEST Entraide Agapè 3148 Chemin Royal 418-661-7485 Poste 2000	Maizerets Société St-Vincent-de-Paul de St-Pascal de Maizerets 1885 de la Canardière 581-300-4315	St-Mathieu et St-Denys Comptoir alimentaire St- Mathieu/St-Denys 3155 Chemin Quatre- Bourgeois 418-650-2252	St-Mathieu et St-Denys La Baratte 2120 rue Boivin 418-527-1173
	Saint-Roch St-Vincent-de-Paul Notre- Dame-de- L'assomption/Jacques-Cartier 153 rue St-François Est 418-476-3929				

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

Dépannage alimentaire en organisme

Mardi 29/09

Distribution des
denrées restantes

Mardi 06/10

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.

Mardi 13/10

Distribution des
denrées restantes

Mardi 20/10

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.

Mardi 27/10

Distribution des
denrées restantes

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 de lutter contre 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? Adressez-vous à un membre du personnel, ils se feront un plaisir de vous aider.

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

Chers membres,

C'est avec le cœur gros, mais aussi beaucoup de reconnaissance, que je vous annonce mon départ du Centre social de la Croix-Blanche pour relever un nouveau défi professionnel. Avant de tourner cette belle page de ma vie, je tenais absolument à prendre quelques instants pour vous adresser un dernier petit mot. Lorsque je suis arrivée à la Croix-Blanche comme stagiaire, en février 2022, je n'aurais jamais imaginé toute la place que cet organisme, et surtout les personnes qui le font vivre, allaient prendre dans mon cœur. Ce qui devait être une expérience professionnelle est devenu, au fil des années, une aventure humaine extraordinaire.

Pendant ces presque cinq années, j'ai eu le privilège de côtoyer des personnes exceptionnelles, chacune avec son histoire, sa personnalité, ses forces et ses petits défis. Nous avons partagé d'innombrables discussions, des confidences, des moments de complicité, beaucoup de rires et parfois quelques larmes. Et, soyons francs, il y a aussi eu quelques moments où j'ai dû sortir ma voix un peu plus sérieuse pour rappeler certaines règles... Mais rassurez-vous, même dans ces moments-là, je vous appréciais tout autant !

Ce que je retiendrai surtout, ce sont les liens que nous avons tissés et tout ce que vous m'avez appris, parfois sans même vous en rendre compte. Vous m'avez fait grandir, tant sur le plan professionnel que personnel. Vous m'avez appris l'importance de l'écoute, de la patience, de la bienveillance et, surtout, de ne jamais sous-estimer la force qui se cache derrière chaque personne.

J'aimerais d'ailleurs que vous n'oubliiez jamais une chose : vous êtes tous des personnes précieuses, avec des qualités et des forces qui vous sont propres. Plusieurs d'entre vous ont traversé des épreuves que peu de gens peuvent imaginer. Pourtant, vous continuez d'avancer, de vous relever et de trouver des raisons de sourire, même les journées où le cœur y est un peu moins. Vous méritez d'être fiers de vous, et j'espère sincèrement que vous saurez toujours reconnaître votre propre valeur. Je tiens aussi à vous remercier pour votre confiance, votre affection, votre patience et tous ces petits gestes qui ont embelli mon quotidien. Un sourire à l'accueil, une blague lancée au passage, un petit mot gentil ou simplement le plaisir de vous retrouver chaque semaine : ce sont toutes ces petites choses qui, mises ensemble, ont rendu mon expérience aussi précieuse.

Je ne pourrais évidemment pas partir sans remercier la merveilleuse équipe avec laquelle j'ai eu la chance de travailler. Je suis arrivée ici en pensant trouver des collègues et je repars avec des amitiés et des souvenirs que je garderai longtemps. Aux membres, sachez que vous êtes entre de bonnes mains : cette belle équipe travaille chaque jour avec cœur pour faire de la Croix Blanche un endroit accueillant, vivant et chaleureux.

Je pars vers de nouveaux horizons, mais je repars surtout avec un bagage rempli de souvenirs, de leçons de vie et de belles rencontres. Et ça, aucun nouveau défi professionnel ne pourra me l'enlever. Merci de m'avoir accueillie dans vos vies et de m'avoir permis, pendant toutes ces années, de faire un petit bout de chemin à vos côtés. J'espère avoir pu apporter un peu de positif dans votre quotidien, parce que vous, sans aucun doute, vous en avez apporté énormément dans le mien. Continuez de prendre soin de vous, de vous entraider, de rire ensemble et, surtout, de faire vivre cette belle famille qu'est la Croix-Blanche.

Gabrielle xxx

INVITATION À UNE ASSEMBLÉE GÉNÉRALE EXTRAORDINAIRE (AGE)



Présentation des états
financiers de l'année
2025-2026

Discussions et
consultations sur
l'avenir de l'organisme



Jeudi 19 novembre 2026



De 18 h à 20 h



Ici même au CSCB

**Chers, membres de la Croix Blanche,
votre participation compte!**

Nous vous invitons en grand nombre à venir vous
impliquer et à participer à la vie de votre organisme
ainsi qu'aux décisions qui le concernent.

**Votre présence et votre participation
sont importantes!**



LIVRAISON DES PANIERES DE NOËL

17
DÉCEMBRE

De 13h à 16h

Recevez un panier de denrées gratuit d'une valeur de plus de 150\$ d'épicerie. Il vous sera livré chez vous par l'équipe pendant l'après-midi du 17 décembre.

Puisque nous offrons la livraison à domicile, vous devez être présents lors de la livraison et joignables par téléphone, ainsi qu'être en mesure d'accueillir l'équipe à la porte de votre immeuble.



Tirage le 8 décembre à 16h00

Pour être éligible à recevoir un panier, vous devez:

- 1. être membre et avoir payé votre abonnement 2026-2027
- 2. subvenir vous-mêmes à vos besoins alimentaires
- 3. conserver le panier pour vos propres besoins

Ces paniers sont payés en partie par l'organisme dans le but de réduire l'insécurité alimentaire de ses membres pendant le temps des Fêtes. Si vous comptez donner le panier parce que vous n'en n'avez pas besoin, l'organisme le remettra à un membre pour qui cela fera une différence. Merci de votre compréhension!

ÉCHANGE DE CADEAUX DE NOËL

DE LA CROIX BLANCHE

Party de Noël : 15 décembre

Inscriptions : du 1er au 19 novembre

DATES IMPORTANTES À RETENIR

Jeudi 19 novembre : date limite pour inscrire sa participation et choisir la catégorie de cadeaux que vous aimeriez recevoir.

Vendredi 20 novembre : attribution d'une catégorie de cadeau que vous devrez acheter.

Vendredi 4 décembre : date limite pour acheter et remettre votre cadeau avec la preuve d'achat d'au minimum 15\$.

Plus de détails à la page 31

Chorale de Noël

Comme la tradition le veut à la Croix-Blanche, nous formerons en novembre la fameuse chorale de Noël.

Si tu aimes chanter, joins toi à nous! Nous sélectionnerons ensemble notre répertoire 2026 en vue de présenter une courte prestation au party de Noël!

Voir la page 38



Mercredi
18 et 25 novembre



Rendez-vous
CSCB



Heure de rendez-vous
13h30



Heure de début de l'activité
14h00



Heure de fin de l'activité
16h00



Nb. de places
Illimitées



Coût
Gratuit



Jeudi **12 novembre**



Rendez-vous
Centre Social de la Croix-Blanche



Ouverture des portes
13h30



Heure de l'activité
14h00 à 16h00



Nb. de places
10



Coût
Gratuit

Club de zine

Le Club Zine Québec-Lévis est heureux de vous inviter à une après-midi de création tout en douceur.

Un zine, qu'est-ce que c'est? C'est un petit livret de papier, dans lequel collage, dessin et écriture se rencontrent pour créer un objet de papier unique à chacune et chacun.

Sur le thème de l'envol, nous explorerons ensemble ce qui nous donne le courage d'ouvrir nos ailes, de nous lancer à l'aventure, de prendre un risque, parce qu'on se sait bien entouré.e.s!

Voir la page 37

Cerveau en forme

Dans une atmosphère conviviale et détendue, je vous invite à venir stimuler vos neurones tout en vous amusant!

Au programme : quiz, devinettes, jeux d'association et petits défis pour faire travailler la mémoire, la logique et la réflexion, le tout dans une ambiance légère et chaleureuse.

Ici, pas de compétition ni de pression : laissez votre esprit de performance à la maison! L'objectif est tout simplement de passer un bon moment, de garder son cerveau actif et de profiter du plaisir de jouer en agréable compagnie.

Voir la page 36



Mercredi
11 novembre



Rendez-vous
**Centre Social de la Croix
Blanche**



Heure de rendez-vous
13h30



Heure de l'activité
14h00 à 16h00



Nb. de places
10



Tirage
4 novembre



Coût
Gratuit



Jeudi
12 et 26 novembre



Rendez-vous
**Centre Social de la Croix-
Blanche**



Heure de rendez-vous
16h30



Heure de l'activité
17h00 à 19h00



Nb. de places
8



Tirage
6 et 20 novembre



Coût
4,00\$

Popotte de réconfort

Pour la première soirée de "Popotte de réconfort!", Cameron vous propose de venir cuisiner et ensuite déguster, une soupe-repas avec lui; Crème de brocolis, chou-fleurs et cheddar.

Le deuxième repas éconfort sera décidé avec votre apuis lors de la première popotte! De la préparation, à la présentation, on fait tout! On cuisine et mange tous ensemble et si vous aimez, une portion pour rapporter à la maison est offerte!

Voir la page 35

Atelier arts et mieux-être au MNBAQ

Le musée des beaux-arts nous propose une visite intitulée Riopelle en toute présence : visite émerveillement, spécialement pensée pour offrir une expérience contemplative, sensorielle et apaisante dans le nouvel Espace Riopelle.

Voir la page 39



Mercredi
4 novembre



Rendez-vous
**179 Grande-Allée Ouest,
Québec, G1R 2H1**



Heure de rendez-vous
13h30



Heure de début de l'activité
14h00



Heure de fin de l'activité
16h00



Nb. de places
12



Coût
Gratuit



Vendredi
13 novembre



Rendez-vous
**Centre Social de la
Croix-Blanche**



Ouverture des portes
17h00



Heure de l'activité
17h30 à 19h00



Nb. de places
Illimitées



Coût
Gratuit

Donjons & Dragons

Donjons & Dragons; c'est quoi? Tu aimes la fantaisie, les jeux de société et/ou les jeux de rôles?

Tu connais ce jeu de nom, mais tu aimerais plus d'informations sur comment jouer? Tu aimerais faire partie d'un groupe de Donjons & Dragons à la Croix Blanche?

Joins-toi à Cameron et Jean-Philippe le 13 novembre pour les réponses à toutes tes questions sur le jeu!

Voir les pages 33-34

BILLETS DE SPECTACLE

TRIDENT

LA VERSION QUI N'INTÉRESSE PERSONNE



4 NOVEMBRE

Endroit: **Théâtre Le Trident (Salle Octave-Crémazie)**

Adresse: 269 Bd René-Lévesque E, Québec, QC G1R 2B3

Heure pour récupérer ton billet: **19h00**

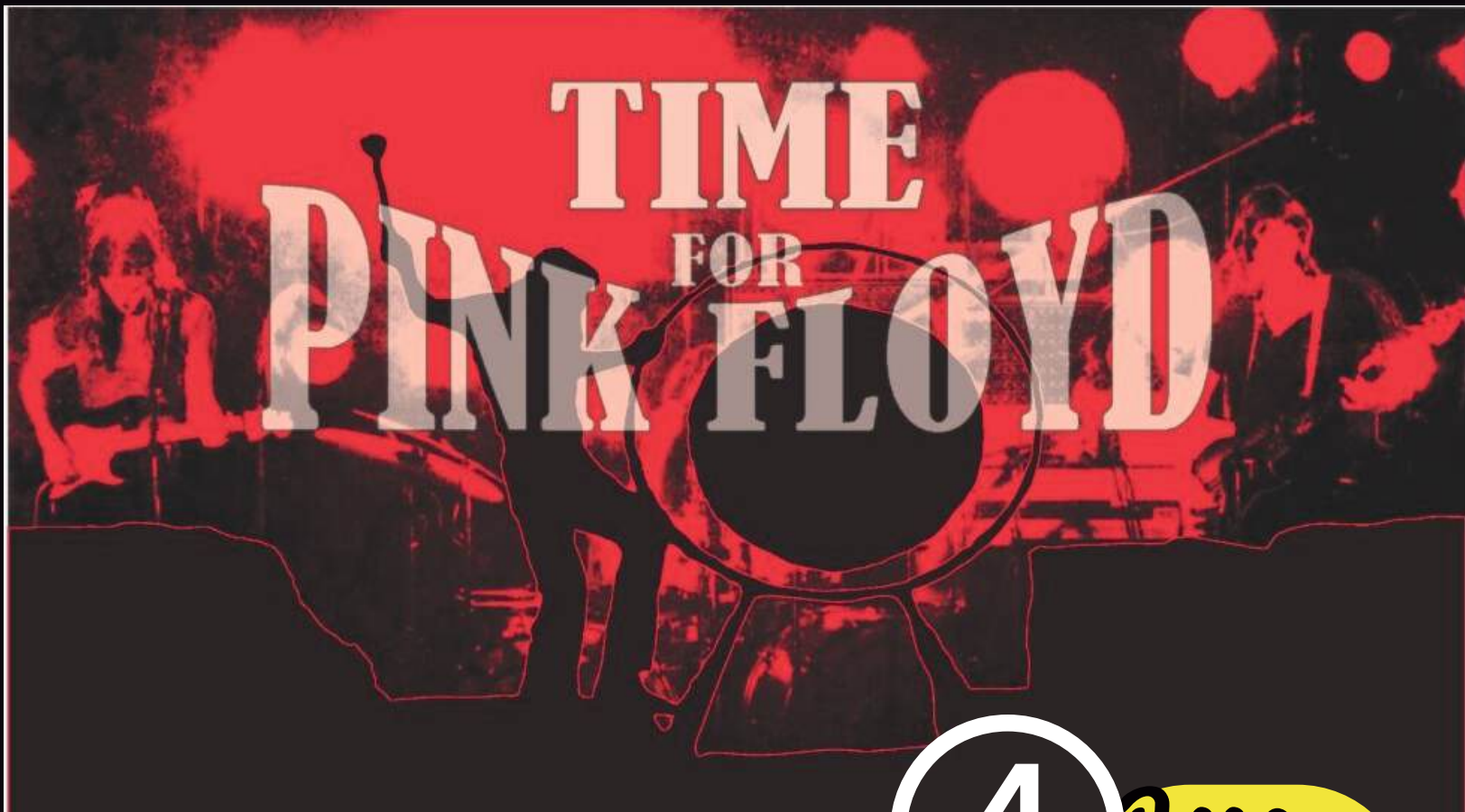
Début du spectacle: **19h30** (Durée : 2h15 sans entracte)

Coût: **2\$**



BILLETS DE SPECTACLE

HOMMAGE À PINK FLOYD



4 *Billets*

6 NOVEMBRE

Endroit : La Chapelle Spectacles, 620 Avenue Plante, Québec, G1M 3R5

Heure du rendez-vous : 19h30

Début du spectacle: 20h00

Coût : 2\$

Le tirage aura lieu le 29 octobre 2026 à 16h00

BILLETS DE SPECTACLE

GRAND
THÉÂTRE
QUÉBEC



DE CONCERT AVEC  TELUS

NOEL DROIT AU CHOEURS! ORQUESTRE SYMPHONIQUE DE QUÉBEC



27 NOVEMBRE

Endroit: Grand Théâtre de Québec (Salle Louis-Frédette)

Adresse: 269 Bd René-Lévesque E, Québec, QC G1R 2B3

Heure pour récupérer ton billet: 19h00

Début du spectacle: 19h30

Coût: 2\$



CALENDRIER NOVEMBRE

SEMAINE DU 1ER AU 7 NOVEMBRE 2026

Dimanche 1er

Après-midi

14h00 à 16h00

Peinture

(page 37)

Lundi 2

Après-midi

14h00 à 16h00

Peinture

(page 37)

Soir

18h30 à 20h00

Badminton

(page 40)

Mardi 3

Après-midi

13h30 à 16h00

**Activités libres et
artisanat**

(page 32)

Mercredi 4

Après-midi

14h00 à 16h00

**Atelier arts et
mieux-être au
MNBAQ**

(page 39)

Soir

19h30

**Spectacle : La version
qui n'intéresse personne**

(Théâtre Le Trident)

(page 42)

Jeudi 5

Après-midi

14h00 à 16h00

**Groupe de
discussion : la
nature**

(page 33)

Samedi 7

Après-midi

14h00 à 16h00

**Après-midi
Cinéma**

(page 38)

Vendredi 6

Après-midi

13h30 à 16h00

Activités libres

(page 32)

Soir

18h00 à 21h00

**Activité libres de
soir**

(page 32)

19h30

**Spectacle Hommage
à Pink Floyd**

(page 42)



AVEC INSCRIPTION

CALENDRIER NOVEMBRE

SEMAINE DU 8 AU 14 NOVEMBRE 2026



Dimanche 8

Après-midi

14h00 à 16h00

Peinture

(page 37)

Mercredi 11

Après-midi

14h00 à 16h00

Cerveau en forme

(page 36)

Vendredi 13

Après-midi

13h30 à 16h00

Activités libres

(page 32)

Lundi 9

Après-midi

14h00 à 16h00

Peinture

(page 37)

Jeudi 12

Après-midi

14h00 à 16h00

Club de zine

(page 37)



Soir

18h00 à 20h00

Séance d'info :**Donjons & Dragons**

(page 33)

Samedi 14

Avant-midi

11h00 à 12h30

Visite canine de**réconfort**

(page 36)



Mardi 10

Après-midi

13h30 à 16h00

**Activités libres et
artisanat**

(page 32)



Soir

17h00 à 19h00

Popotte de**réconfort**

(page 35)



Après-midi

13h30 à 16h00

Quilles libres

(page 40)



AVEC INSCRIPTION

CALENDRIER NOVEMBRE

SEMAINE DU 15 AU 21 NOVEMBRE 2026



Dimanche 15

Après-midi

14h00 à 16h00

Peinture

(page 37)

Lundi 16

Après-midi

14h00 à 16h00

Peinture

(page 37)

Soir

18h30 à 20h00

Pickleball

(page 40)

Mardi 17

Après-midi

13h30 à 16h00

**Activités libres et
artisanat**

(page 32)

Mercredi 18

Après-midi

14h00 à 16h00

Chorale de Noël

(page 38)

Jeudi 19

Après-midi

14h00 à 16h00

**Atelier
d'improvisation**

(page 39)

Soir

19h00 à 20h00

**Assemblée générale
extraordinaire**(Centre social de la
Croix Blanche)

Vendredi 20

Après-midi

13h30 à 16h00

Activités libres

(page 32)

18h00 à 21h00

**Activités libres de
soir**

(page 32)

Samedi 21

Avant-midi

12h00 à 14h30

**Brunch de
consultations**

(page 34)

Après-midi

13h30 à 16h00

Quilles libres

(page 40)



AVEC INSCRIPTION

CALENDRIER NOVEMBRE

SEMAINE DU 22 AU 28 NOVEMBRE 2026

Dimanche 22

Après-midi

14h00 à 16h00

Peinture

(page 37)

Mercredi 25

Journée et soirée

14h00 à 16h00

Chorale de Noël

(page 38)

Vendredi 27

Après-midi

13h30 à 16h00

Activités libres

(page 32)

Lundi 23

Après-midi

14h00 à 16h00

Peinture

(page 37)

Soir

18h30 à 20h00

Badminton

(page 40)

Jeudi 26

Après-midi

14h00 à 16h00

**Connexion :
Ralentir & être à
l'écoute**

(Page 35)

Soir

17h00 à 19h00

**Popotte de
réconfort**

(Page 35)

Soir

**18h00 à 20h00
Soirée Donjons &
Dragons**

(page 34)

19h30

**Specacle : Noël
droit au choeurs!**
(Grand-Théâtre)
(page 41)

Mardi 24

Après-midi

13h30 à 16h00

**Activités libres :
décoration des
sacs de Noël**
(page 32)

Samedi 28

Soir

18h30 à 21h00

**Party du mois
Disco!**
(Page 41)

Échange de cadeaux de Noël



Inscriptions
1er au 19 novembre



Rendez-vous
Croix Blanche



Assignation de
catégorie
20 novembre



Achat du cadeau
avant le
4 décembre



Coût
15\$ (avant taxes)



Nb. de places
Illimitées



Party de Noël
15 décembre

Cette année encore, la Croix Blanche organise un échange de cadeaux qui aura lieu lors du party de Noël de la Croix Blanche, le **mardi 15 décembre!**

La formule sera différente, mais tout aussi plaisante! D'abord, **vous pouvez vous inscrire** pour participer à l'échange de cadeaux à **partir du 1er novembre.**

Lors de votre inscription, des **catégories de cadeaux** vous seront proposées et vous devrez en **choisir une (1).** Lors de l'échange, vous **pigerez/recevrez** un cadeau de cette catégorie.

Suite à votre inscription, **on vous assignera une catégorie** de cadeau que vous devrez aller **acheter.** Le cadeau doit avoir une **valeur minimale de 15\$ avant les taxes**, et doit être remis à l'accueil avec la facture avant le **vendredi 4 décembre.**

Donc, les dates importantes à retenir sont :

- **Jeudi 19 novembre** : Date limite pour inscrire sa participation + Choix de catégorie de cadeaux que vous aimeriez recevoir.
- **Vendredi 20 novembre** : Assignation d'une catégorie de cadeau que vous devrez acheter.
- **Vendredi 4 décembre** : Date limite pour acheter et remettre votre cadeau avec la preuve d'achat d'au minimum 15\$.



Activités libres (et artisanat)



Mardis:
3, 10, 17 et 24
novembre
Vendredis:
6, 13, 20, 27
novembre



Rendez-vous
Croix Blanche



Ouverture des
portes
13h30



Heure de l'activité
14h00 à 16h00

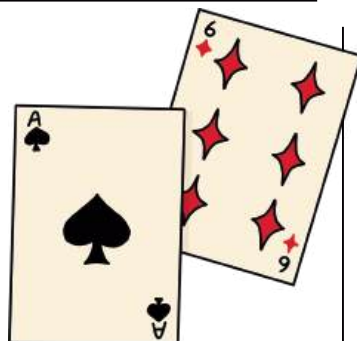


Nb. de places
Illimité



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!



Les mardis, vous êtes invités à participer aux ateliers d'artisanat afin de fabriquer un projet créatif chaque semaine.

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

Info

Durant l'artisanat du mardi 24 novembre, il y aura décoration de sacs de Noël pour l'échange de cadeaux!

Activités libres de soir (par et pour)



Vendredis
6 et 20 novembre



Rendez-vous
Croix Blanche



Ouverture des
portes
17h30



Heure de l'activité
18h00 à 21h00



Nb. de places
Illimité



Coût
Gratuit

Venez profiter d'un bon moment pour jaser, boire un café ou jouer à des jeux de société! Du matériel d'art est également mis à votre disposition si vous avez envie de laisser libre cours à votre créativité.

Par et pour: Les activités libres de soir sont désormais l'occasion idéale de rencontrer un membre de notre équipe d'animation pour discuter d'un projet qui pourrait avoir des retombées positives sur la communauté. Que vous souhaitiez organiser une activité ou obtenir de l'aide pour concrétiser un projet artistique, nous serons heureux de vous accompagner dans vos démarches!

Bonne nouvelle! À la demande de plusieurs participants, les activités libres de soir se prolongeront désormais jusqu'à 21 h. Nous espérons vous y voir en grand nombre!



Groupe de discussion : La nature

 Jeudi
5 novembre

 Rendez-vous
Croix Blanche

 Ouverture des
portes
13h30

 Heure de l'activité
14h00 à 16h00

 Nb. de places
Illimitées

 Coût
Gratuit

Lors de cet atelier de discussion sur le thème de la nature nous aurons l'occasion d'explorer une foule de sujets passionnants : des animaux étranges et méconnus aux bienfaits de la nature sur notre bien-être, en passant par la protection de l'environnement.

Une belle occasion de partager nos connaissances, nos expériences et nos idées.



Séance d'informations : Donjons et Dragons

 Vendredi
13 novembre

 Rendez-vous
Croix Blanche

 Ouverture des
portes
17h30

 Heure de l'activité
18h00 à 20h00

 Nb. de places
Illimitées

 Coût
Gratuit

Donjons & Dragons, c'est quoi?

Tu aimes la fantaisie, les jeux de société et/ou les jeux de rôles? Tu connais ce jeu de nom, mais tu aimerais plus d'informations sur comment jouer? Tu aimerais faire partie d'un groupe de Donjons & Dragons à la Croix Blanche? Joins-toi à Cameron et Jean-Philippe le 13 novembre pour les réponses à toutes tes questions sur le jeu!





Brunch de consultations



Samedi
21 novembre



Rendez-vous
Croix Blanche



Ouverture des
portes
11h30



Heure de l'activité
12h00 à 14h30



Nb. de places
20



Coût
Gratuit

Nous vous invitons chaleureusement à notre dernier brunch de consultation de l'année!

Au menu : œufs, bacon et autres délicieuses gourmandises pour partager un bon moment ensemble.

Lors de cette rencontre, nous discuterons des activités prévues pour les mois de janvier, février et avril 2027. Ce sera également l'occasion d'échanger sur l'avenir de notre organisme, de connaître votre niveau de satisfaction à l'égard des activités offertes et de recueillir vos idées et suggestions pour favoriser l'engagement de nos membres. Il est important de préciser que si vous bénéficiez du brunch il est important de rester jusqu'à la fin de l'activité de consultation.

Donjons et Dragons



Vendredi
27 novembre



Rendez-vous
Croix Blanche



Ouverture des
portes
17h30



Heure de l'activité
18h00 à 20h00



Nb. de places
4-6
joueurs.ses



Coût
Gratuit

Donjons & dragons est un jeu de rôle sur table de genre médiéval-fantastique. Après la séance d'information du 13 novembre dernier, nous vous invitons à vous prêter à l'aventure! Venez découvrir une magnifique histoire dont vous serez les héros! Jean-Philippe animera en tant que maître du jeu avec Cameron en tant que joueur qui vous vous accompagnera tout au long de cette aventure!

Apportez votre souper! L'inscription à cette activité est un engagement sur long terme; vous devez être disponibles 1 vendredi sur 2, le soir de 18H00 à 20H00. Les dates prévues pour jouer d'ici 2027 sont le 27 novembre et le 11 décembre.

Connexion : ralentir et être à l'écoute

 Jeudi
26 novembre

 Rendez-vous
**Centre social de la
Croix Blanche**

 Heure de rendez-vous
13h30

 Heure de l'activité
14h00 à 16h00

 Nb. de places
Illimité

 Coût
Gratuit

Nous t'invitons à prendre un moment pour ralentir, te déposer et te reconnecter à toi-même dans le cadre de cet atelier tout en douceur. Ce sera l'occasion d'expérimenter ensemble différents outils pour mieux s'ancrer dans le moment présent, tout en échangeant sur les petites choses qui nous font du bien au quotidien.

Au programme de l'atelier de novembre : ralentir et être à l'écoute. Nous explorerons l'importance de prendre le temps de s'arrêter et de se recentrer, ainsi que les bienfaits de cette pratique sur notre équilibre.

Nous réfléchirons également à différentes façons de cultiver, au quotidien, une relation plus douce, bienveillante et compréhensive envers nous-mêmes.

Popotte de réconfort



 Jeudi
12 et 26 novembre

 Rendez-vous
**Centre social de la
Croix Blanche**

 Heure de rendez-vous
16h30

 Heure de l'activité
17h00 à 19h00

 Nb. de places
8

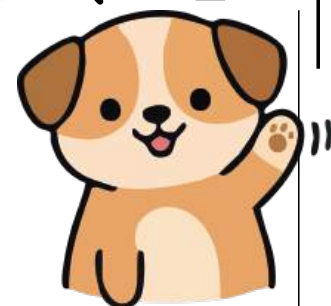
 Tirage
6 et 20 novembre

 Coût
4\$

La soupe est probablement un des repas les plus reconnus comme source de réconfort. Pour la première soirée de « Popotte de réconfort », Cameron vous propose de venir cuisiner et ensuite déguster, une soupe-repas avec lui; Crème de brocolis, chou-fleurs et cheddar. Le deuxième repas éconfort sera décidé avec votre apuis lors de la première popotte! De la préparation, à la présentation, on fait tout! On cuisine et mange tous ensembles et si vous aimez, une portion pour rapporter à la maison est offerte!



Visite canine de réconfort



Savais-tu que...

Flatter ou coller un chien fait générer une hormone dans le cerveau (l'ocytocine) qui nous fait ressentir de l'amour et du bien-être.



Samedi
14 novembre



Rendez-vous
Croix Blanche



Heure de rendez-vous
10h30



Heure de l'activité
11h00 à 12h30



Nb. de places
8



Tirage
6 novembre



Coût
Gratuit

Grâce aux câlins donnés et à l'affection reçue, venez profiter des effets thérapeutiques que confère l'amour inconditionnel d'un ami à quatre pattes!

Grâce au programme bénévole d'Ambulance St-Jean, nous avons la chance de recevoir la visite d'équipes de bénévoles et de leurs adorables chiens.

Encore une fois, les membres sont divisés en deux groupes, un dans le salon des membres et un à l'étage, afin de préserver le calme de nos amis à quatre pattes.

Cerveau en forme



Mercredi
11 novembre



Rendez-vous
Croix Blanche



Ouverture des portes
13h30



Heure de l'activité
14h00 à 16h00



Nb. de places
Illimitées

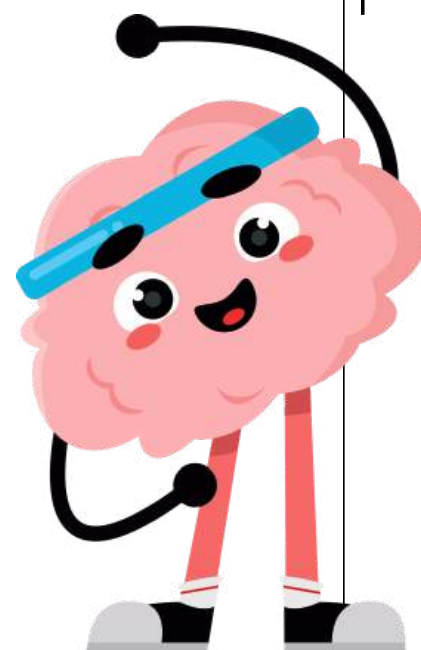


Coût
Gratuit

Dans une atmosphère conviviale et détendue, je vous invite à venir stimuler vos neurones tout en vous amusant!

Au programme : quiz, devinettes, jeux d'association et petits défis pour faire travailler la mémoire, la logique et la réflexion, le tout dans une ambiance légère et chaleureuse.

Ici, pas de compétition ni de pression : laissez votre esprit de performance à la maison! L'objectif est tout simplement de passer un bon moment, de garder son cerveau actif et de profiter du plaisir de jouer en agréable compagnie.



Club de zine

 Jeudi
12 novembre

 Rendez-vous
Croix Blanche

 Ouverture des
portes
13h30

 Heure de l'activité
14h00 à 16h00

 Nb. de places
Illimitées sur
inscription

 Coût
Gratuit

Le Club Zine Québec-Lévis est heureux de vous inviter à une après-midi de création tout en douceur. Un zine, qu'est-ce que c'est? C'est un petit livret de papier, dans lequel collage, dessin et écriture se rencontrent pour créer un objet de papier unique à chacune et chacun. Sur le thème de l'envol, nous explorerons ensemble ce qui nous donne le courage d'ouvrir nos ailes, de nous lancer à l'aventure, de prendre un risque, parce qu'on se sait bien entouréEs!

L'activité est offerte en collaboration avec le Club Zine Québec-Lévis, animé par Aurélie et Sylvie. Elle est également ouverte au public, il est donc possible que vous découvriez de nouveaux visages!



Peinture

 Dimanches
1, 8, 15 et 22
novembre

Lundis
2, 9 et 16 et 23
novembre

 Rendez-vous
Croix Blanche

 Ouverture des
portes
13h30

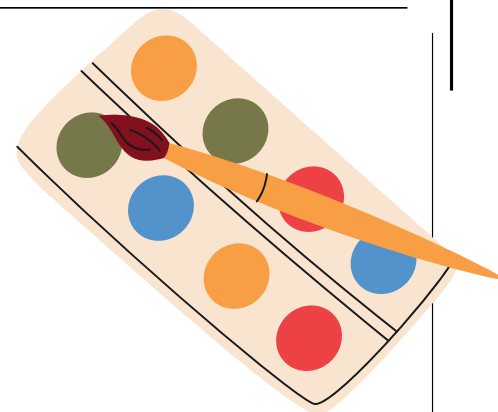
 Heure de l'activité
14h00 à 16h00

 Nb. de places
Illimité

 Coût
Gratuit

La saison de peinture se poursuit en novembre! Venez exploiter votre créativité et explorer votre imagination.

Dans une ambiance chaleureuse, conviviale et sans pression, venez vivre de beaux moments tout en créant de véritables oeuvres d'art!



 Savais-tu que...

L'art est un bon moyen pour réduire son stress et se détendre en bonne compagnie!



Après-midi cinéma : Demain est un autre jour

 Samedi
7 novembre

 Rendez-vous
Centre Social de la
Croix-Blanche

 Heure de rendez-vous
13h30

 Heures de l'activité
14h00 à 16h00

 Nb. de places
Illimitées

 Coût
Gratuit

Venez profiter d'un après-midi chaleureux et réconfortant au sein de l'organisme, à l'occasion du visionnement du film *Demain est un autre jour* (2025) !

Cette comédie dramatique touchante raconte l'histoire d'une jeune femme qui entreprend de réaliser les rêves qu'elle avait inscrits sur une liste à l'adolescence. Au fil de cette aventure, elle découvre des secrets de famille, tisse de nouvelles relations et en apprend davantage sur elle-même.

Et au menu? Du popcorn et des friandises, bien évidemment!



Chorale de Noël

 Mercredi
18 et 25 novembre

 Rendez-vous
Centre Social de la
Croix Blanche

 Ouverture des portes
13h30

 Heure de l'activité
14h00 à 16h00

 Nb. de places
Illimitées

 Coût
Gratuit

Située au cœur de la Roumanie, cette région est riche en histoire, en légendes et en mythes. Plus précisément, la Transylvanie est intimement liée au célèbre mythe de Dracula, qui a grandement contribué à façonner l'imaginaire des vampires tel qu'on le connaît aujourd'hui. Lors de cette édition spéciale de « On voyage », nous partirons donc à la découverte de l'histoire derrière la légende de Dracula, à travers les châteaux, les traditions et les récits fascinants qui ont façonné l'identité mystérieuse de cette région!



Atelier d'improvisation : Place au cinéma!

 Jeudi
19 novembre

 Rendez-vous
Centre social de la
Croix Blanche

 Heure de rendez-vous
13h30

 Durée de l'activité
14h00 à 16h00

 Nb. de places
Illimitées

 Coût
Gratuit

Venez nous rejoindre pour une activité ludique d'improvisation théâtrale sous le thème du cinéma, où se mêleront jeu clownesque, expression théâtrale et créativité !

De Charlie Chaplin à Jurassic Park, en passant par Titanic, plongez dans l'univers du septième art et laissez libre cours à votre imagination !

Au cours de cet atelier interactif, vous découvrirez les bases de l'improvisation théâtrale, notamment la création de courtes histoires et l'incarnation de personnages. À travers des exercices pratiques, dans une ambiance bienveillante et conviviale, vous aurez l'occasion d'expérimenter, de développer votre créativité, d'oser sortir de votre zone de confort et, surtout, de vous amuser!

Atelier art et mieux-être au MNBAQ

 Mercredi
4 novembre

 Rendez-vous
Musée des beaux arts
179 Grande Allée O,
Québec, QC G1R 2H1

 Heure de rendez-vous
13h30

 Durée de l'activité
14h00 à 16h00

 Nb. de places
12

 Tirage
29 octobre

 Coût
Gratuit

Le musée national des beaux-arts nous propose une visite intitulée Riopelle en toute présence : visite émerveillement, spécialement pensée pour offrir une expérience contemplative, sensorielle et apaisante dans le nouvel Espace Riopelle.



SORTIES

Sports en gymnase



Lundis
2, 9, 16 et 23
novembre



Rendez-vous
**Centre Lucien
Borne**



Heure de rendez-vous
18h00



Heure de l'activité
18h30 à 20h00



Nb. de places
Illimité



Coût
Gratuit

LE SPORT EN GYMNASSE SE POURSUIT !

Les lundis, le Centre Lucien-Borne reprend vie avec une programmation sportive pour bouger, jouer et s'amuser!

Au programme :
volleyball, badminton et pickleball

Que vous soyez débutant, amateur ou passionné, venez profiter d'un moment sportif dans une ambiance conviviale.



Important

*Apportez des
espadrilles
d'intérieur.*

Quilles libres



Samedis
14 et 21 novembre



Rendez-vous
**Centre Jean-
Guy Drolet**



Heure de rendez-vous
13h30



Heure de l'activité
14h00 à 16h00



Nb. de places
Illimitées



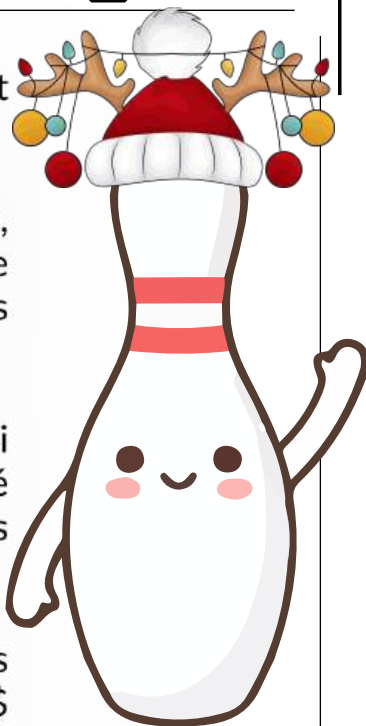
Coût
5\$

Les quilles libres sont de retour cet automne au centre Jean-Guy Drolet!

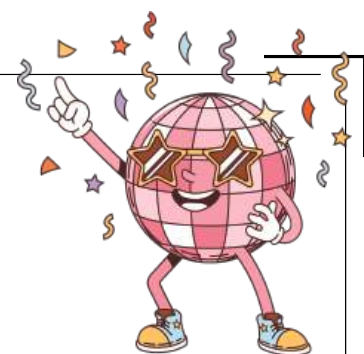
Que tu sois pro des abats, ou non, tout le monde a sa place pour cette activité énergisante et sociale où les fous rires sont au rendez-vous!

L'endroit est également adapté si vous avez des enjeux de mobilité (ascenseur, rampe pour lancer les boules)

À noter que les équipes sont faites la journée même et qu'un tarif de 5\$ est demandé pour participer à l'activité.



Party du mois : Disco !



 Samedi
28 novembre

 Rendez-vous
Lucien-Borne,
salle 300

 Ouverture des
portes
18h30

 Heure de l'activité
19h00 à 21h00

 Nb. de places
Illimité

 Coût
2\$

Venez célébrer nos fête·e·s du mois de novembre lors d'une soirée festive sous le thème Disco Inferno! Rendez-vous le samedi 28 novembre au Centre Lucien-Borne, dès 18 h 30, pour une soirée haute en couleur, rythmée par la musique et la danse!

Café, liqueurs et bar à collations seront également offerts sur place.

Sortez vos plus beaux looks disco et venez faire la fête avec nous!



Pour s'y rendre:

Le parcours 807 donne directement devant le Centre.



Important

Dorénavant, les partys du mois seront au coût de 2\$

Grand-Théâtre : Noël droit au chœur!



 Vendredi
27 novembre

 Rendez-vous
Grand-Théâtre
269 Bd René-Lévesque
E, Québec, QC G1R 2B3

 Heure de rendez-vous
19h00

 Début du spectacle
19h30

 Tirage
19 novembre

 Nb. de places
9

 Coût
2\$



Laissez-vous envelopper par l'atmosphère chaleureuse des marchés de Noël européens, puis porter par l'élan des veillées festives et la majesté des cathédrales illuminées. Cette soirée avec le Chœur de l'Orchestre vous transporte au fil des traditions qui font vibrer le mois de décembre.

Des extraits du Casse-Noisette côtoient des airs traditionnels que l'on fredonne depuis l'enfance, le tout ponctué de quelques clins d'œil du chef Jean-Sébastien Vallée, qui offrent un éclairage nouveau sur ces classiques de Noël. Et parce que le temps des Fêtes se partage, vous êtes invités à chanter avec nous. Un concert rassembleur, accessible et lumineux : la façon idéale de lancer la saison, en famille ou entre ami·e·s, et avant de s'élancer dans les célébrations.



À savoir :

Billets d'une valeur de près de 60\$

Théâtre Le Trident : La version qui n'intéresse personne



**Mercredi
4 novembre**



**Rendez-vous
Théâtre Le Trident**
269 Bd René-Lévesque E,
Québec, QC G1R 2B3



**Heure du rendez-vous
19h00**



**Début du spectacle
19h30**



**Nb. de places
3**



**Tirage
28 octobre**



**Coût
2\$**

Elle aurait pu rester dans l'ombre, cette version-là, la sienne, celle qu'on n'a pas demandée. Celle qui déborde des cases, qui dérange la chronologie officielle, qui ne rentre pas dans le récit propre et consensuel que d'autres ont déjà écrit à sa place. Mais la voilà qui sort du silence. L'histoire de Sacha et Tom nous plonge au cœur d'une intimité explosive : la mémoire contre la mémoire, la parole contre le silence, l'individu contre la version collective des événements.

Ce qui semblait être un parcours ordinaire - une vie, une relation, une rupture, un deuil - se révèle être un champ de mines où chaque souvenir cache une blessure, chaque silence une résistance. Sur scène, la langue est acérée, drôle et douloureuse à la fois, toujours précise comme un scalpel. Sacha n'est pas une victime, c'est quelqu'un qui refuse, enfin, de disparaître dans la version des autres.



À savoir :

Billets d'une valeur de plus de 60\$

La Chapelle Spectacles : Time for Pink Floyd



**Vendredi
6 novembre**



**Rendez-vous
La Chapelle Spectacles**



**Heure de rendez-vous
19h30**



**Début du spectacle
20h00**



**Nb. de places
4**



**Tirage
29 octobre**



**Coût
2\$**

Le groupe hommage TIME FOR PINK FLOYD se démarque surtout par sa fidélité vocale et musicale, et vous offre un spectacle digne de la célèbre formation britannique. Le répertoire du groupe se concentre sur ce qui est considéré comme la meilleure période de la discographie de Pink Floyd, soit de 1971 à 1979.

Vous aurez le plaisir d'entendre les plus grands succès tels que Comfortably Numb, Money, Time, Another Brick In The Wall, Brain Damage et tant d'autres classiques de ce groupe mythique.

Un concert incontournable avec 6 musiciens sur scène qui sauront vous transmettre la passion qu'ils vouent à Pink Floyd comme nulle autre formation sait le faire.

Plongez dans l'univers de Pink Floyd, pour une soirée magique !



À savoir :

Billets d'une valeur de plus de 50\$

Prise de notes

Prise de notes



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



Olivia
Directrice générale
par intérim



Jean-Antoine
Directeur adjoint
par intérim



Maxime
Intervenant



Gabrielle
Intervenante



Bibiane
Animatrice d'art



Marie-Hélène
Intervenante



Laura
Intervenante



Marc
Professeur
d'art



Cameron
Intervenant

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