

2024 - 2025

RAPPORT ANNUEL

**Marcher vers
l'inclusivité**



VOL.54



**Centre Social
de la
CROIX BLANCHE**



*« Ce ne sont pas
nos différences qui
nous divisent. C'est notre
incapacité de reconnaître,
à accepter et fêter ces
différences. »*

**AUDRE
LORDE**

Wow!

PRÉAMBULE

2024 - 2025

L'inclusion, c'est :



- Permettre l'égalité de participation et d'opportunités des différents individus dans la société.
- La mise en place de mesures visant à ce que chacun reçoive un service adapté à ses besoins.
- Demander aux organisations de s'adapter aux besoins des différents groupes, plutôt que l'inverse.
- Offrir un environnement où chacun se sent accueilli, à l'aise de vivre leurs différences et où ils peuvent s'épanouir

L'année 2024-2025 aura été marquée par l'inclusion. Depuis quelques années maintenant, le Centre social de la Croix Blanche se trouve devant un nouveau défi.

L'organisme, qui fêtera bientôt ses 55 ans, a la chance de pouvoir compter sur des membres fidèles qui participent à ses activités depuis plusieurs décennies. La pérennité du centre, accompagnée de la loyauté extraordinaire de ses membres, entraîne une diversification des besoins de sa clientèle. Tandis que certains membres plus dynamiques recherchent des activités actives et stimulantes, d'autres ont besoin d'ateliers adaptés à leurs nouvelles capacités.

Alors, comment répondre aux besoins de tous quand nos ressources sont limitées? Comment améliorer les services offerts aux membres fidèles qui ont contribué à faire ce que l'organisme est devenu aujourd'hui, tout en gardant une place pour toutes les personnes que compte maintenant la société, qu'importe leurs âges, leurs ethnicités, leurs statuts socio-économiques ou leurs identités de genre?

Cette année, l'organisme s'est mobilisé pour relever ce nouveau défi, notamment en diversifiant son offre d'activités et en ouvrant une nouvelle salle d'animation plus accessible. Ces changements ne sont que les premiers de plusieurs qui, dans les années à venir, feront du Centre social de la Croix Blanche un milieu plus inclusif.

TABLE DES MATIÈRES

04 Mot de la présidence

06 Qui sommes-nous?

09 Notre équipe

13 Les faits saillants

21 Nos activités

23 Les activités sociales

28 Les activités de mieux-être

32 Les activités d'art et culture

36 En résumé

37 Nos membres

42 Les activités sociales

43 Nos partenaires

45 Souvenirs de l'année

MOT DE LA PRÉSIDENTE

2024 - 2025

Chères collaboratrices, chers collaborateurs, chers partenaires,

Alors que nous clôturons une année marquante, il me semble essentiel de revenir sur une valeur qui nous guide au quotidien : l'inclusivité. Dans un monde en constante évolution, où la diversité des parcours, des idées et des talents est une richesse inestimable, notre organisation a fait de l'inclusivité l'un de ses principes.

Comme présagé, l'année a été très prenante pour les membres du Conseil d'Administration ainsi que pour la direction. Ainsi, nous avons entamé notre planification stratégique qui a donné lieu à des réflexions profondes sur l'orientation de l'organisme pendant les prochaines années. Pour ce faire, nous avons revu notre mission, notre vision et nos valeurs afin de mieux soutenir les orientations visées. Cette démarche a été essentielle pour réaffirmer notre volonté de rester fidèle à nos engagements, tout en nous projetant dans l'avenir avec audace.

Dans ce cadre, nous avons pris la décision de concentrer une attention particulière sur un public clé : les jeunes adultes âgés de 18 à 35 ans. Ce groupe représente non seulement l'avenir de notre organisation, mais aussi de talents et d'idées nouvelles. Nous souhaitons attirer et retenir cette génération, en créant un environnement où elle se sentira écoutée, respectée et valorisée.

Des actions concrètes ont été pensées et mises en œuvre par notre équipe afin d'augmenter la diversité et ainsi faire preuve d'une inclusion encore plus forte au sein de notre organisme. Il est essentiel que notre démarche d'inclusivité soit alignée avec les attentes et les réalités des jeunes générations, en tenant compte de leurs besoins spécifiques, mais aussi en favorisant un climat de collaboration et de respect mutuel.

Pour l'année à venir, nous visons à collaborer étroitement avec l'équipe afin de mettre en exécution notre plan d'action à travers nos objectifs prioritaires. Cette année sera déterminante dans notre stratégie de développement. Ainsi, nous mettrons l'accent sur l'attraction des adultes de moins de 35 ans, ce qui passera par une diversification des activités pour mieux répondre à leurs aspirations et attentes. Parallèlement, nous renforcerons notre gouvernance pour garantir une gestion plus agile et réactive, tout en consolidant la collaboration entre le Conseil d'Administration et l'équipe de travail afin d'assurer la cohérence et l'efficacité de nos actions.

MOT DE LA PRÉSIDENTE

2024 - 2025

L'inclusivité, pour nous, ne se résume pas à une simple notion de diversité. Elle va bien au-delà. Elle incarne notre engagement à créer un environnement où chaque individu, peu importe son origine, son genre, ses croyances ou ses différences, se sente accueilli, écouté et valorisé. C'est un principe qui s'étend à tous les aspects de nos activités : de la manière dont nous collaborons, à la façon dont nous innovons, jusqu'à la manière dont nous accompagnons nos partenaires et nos communautés.

Mais l'inclusivité ne peut être efficace que si elle est portée par chacun d'entre nous. Elle nécessite un effort constant de remise en question, de dialogue ouvert et de collaboration. C'est en étant constamment attentifs aux besoins et aux aspirations de nos collègues, partenaires et membres que nous pourrions créer des espaces de travail plus harmonieux et plus efficaces. C'est également en cultivant cette culture de l'inclusion que nous parviendrons à attirer et à retenir les talents les plus divers, indispensables à notre progression.

L'avenir se dessine avec la conviction que chacun de nous a un rôle à jouer dans ce processus de transformation. Ensemble, nous devons continuer à être les acteurs de ce changement nécessaire, pour que l'inclusivité devienne un pilier incontestable de notre organisation.

Je tiens à remercier chacune et chacun d'entre vous pour votre engagement envers cette vision, et pour faire de notre environnement un lieu où il fait bon travailler, grandir et réussir ensemble.

Avec toute ma gratitude et mon respect,

Rodena Sévère

Rodena Sévère
Présidente du Conseil d'administration



QUI SOMMES- NOUS?



2024 - 2025

NOTRE MISSION



L'inclusion est la raison d'être de l'organisme, fondé pour favoriser l'intégration d'un groupe de personnes longtemps marginalisé par la société. Notre mission ? Briser l'isolement d'adultes vivant avec une problématique de santé mentale en proposant des activités de loisir de groupe accessibles.

La santé mentale: l'affaire de tous!

Les enjeux de santé mentale n'épargnent personne et traversent toutes les couches de la société, qu'importe leur sexe, leur niveau d'éducation ou leur statut socio-économique.

Au-delà des diagnostics, la santé mentale est une réalité vivante qui fluctue au gré des événements et de l'évolution de celui qui la vit. C'est pourquoi elle mérite toute notre attention : elle doit être nourrie, protégée et soignée, tout comme nous prenons soin de notre corps à travers l'activité physique, une alimentation saine ou des consultations médicales.

Dans sa maison blanche, située dans le quartier résidentiel Montcalm, l'organisme s'efforce depuis sa fondation de créer un espace accueillant, propice aux rencontres et à l'épanouissement de ses membres. C'est un lieu phare pour qui souhaite se divertir en intégrant un milieu respectueux et inclusif.

« Depuis que je viens à la Croix Blanche, je me sens mieux. Les activités me permettent de sortir de chez moi et de socialiser. » - Paule V.

MAIS ENCORE?

2024 - 2025

Nos objectifs:



- Accompagner le rétablissement et le développement du pouvoir d'agir des membres.
- Favoriser le développement et le maintien de la santé mentale.
- Offrir des activités de groupe permettant la création de liens sociaux.
- Soutenir la participation citoyenne et l'implication sociale (mixité sociale).

Nos valeurs: ★

Bienveillance:

Être bienveillant, c'est vouloir le bien-être et le bonheur de l'autre. C'est être à son écoute pour le comprendre. C'est reconnaître les besoins de l'autre, établir une confiance réciproque et être aussi capable de faire preuve d'indulgence. La bienveillance se témoigne par les paroles dites et les gestes posés.

Solidarité:

Être solidaire, c'est ressentir un profond désir de partage. C'est se sentir partie prenante de son équipe, de son groupe, de sa communauté. C'est avoir la volonté de créer des liens et se sentir obligé à l'autre comme l'autre se sent obligé à nous. C'est se soucier. La solidarité est synonyme de justice, d'intégration et de protection.

Pouvoir d'agir:

Le pouvoir réfère à la capacité de l'individu d'accéder à une plus grande possibilité d'agir sur ce qui est important pour lui, sur ses proches et sur la communauté à laquelle il s'identifie. C'est croire aux compétences propres de chaque personne à prendre action et à surmonter les obstacles devant elle. C'est se centrer sur ses forces et son autonomie, plutôt que sur ses lacunes. C'est lui donner l'opportunité d'être l'acteur de son propre changement.

NOTRE ÉQUIPE

2024 - 2025

Au-delà de sa programmation, la force de l'organisme trouve sa source dans la qualité et le dévouement de son personnel. Animée par une véritable complicité, l'équipe forme une petite famille soudée où l'entraide, le respect et la bonne humeur embellissent le quotidien.

Héros à leur manière, les employés ont à cœur le mieux-être des membres et trouvent satisfaction au travail dans le lien qu'ils cultivent avec eux. Les membres décrivent l'équipe comme étant chaleureuse et accueillante et mentionnent même avoir trouvé une seconde famille.

« C'est plaisant! Tous les animateurs et animatrices sont gentils, même les stagiaires! »
- Suzanne G.

Le conseil d'administration:

Rodena Sévère

Présidente

« Rodena est une femme très impliquée et généreuse de son temps pour les causes qui lui tiennent à cœur. »

- L'équipe

Colombe Fourn

Vice-présidente

« Toujours positive, Colombe enrichit les conversations par ses avis compétents. »

- L'équipe

Michel Bédard

Administrateur

« Michel se dévoue pour nous depuis plus de 30 ans, c'est à lui que nous devons le beau jardin entourant l'organisme. »

- L'équipe

Sigfried Schulrabe

Trésorier

« Ouvert et bienveillant, dès son arrivée Sigfried a créé des liens solides avec l'équipe de travail et les membres. »

- L'équipe

Carole Réhel

Membre participante

« Membre depuis 1977, Carole se démarque par sa bonhomie et son éternel optimisme. »

- L'équipe

Micheline B.-B.

Membre participante

« Micheline a à cœur le bien-être de l'organisme et souhaite faire le pont entre l'ancienne et la nouvelle génération. »

- L'équipe



NOTRE ÉQUIPE

2024 - 2025

La direction:

« Je trouve que Jonathan et Olivia font un très bon travail, exceptionnel! Ils sont très humains. »

- Lise E.

Jonathan Beaulieu

Directeur général



Olivia Charbonneau

Directrice adjointe



Accueil et support:



Gabrielle

Accueil

« Gabrielle a toujours un très beau sourire. Elle est très gentille, professionnelle et accueillante. »

- Francine B.



Bibiane

Bénévole

« Bibiane est bien gentille et patiente. Elle parle à tout le monde et on se sent bien avec elle. »

- Francine F.



Guylain

Entretien

« Ouvert et bienveillant, dès son arrivée Sigfried a créé des liens solides avec l'équipe de travail et les membres. »

- L'équipe

NOTRE ÉQUIPE

2024 - 2025

Les intervenants:



Jean-Antoine

Intervenant

« Notre grand dernier: quelle belle personne! Merci de ta patience et de ton écoute, on veut te garder avec nous. Tu es un gars formidable. » - Lise E.



Laura

Intervenante

« Laura est toujours gentille et souriante. Elle est très cultivée. C'est une personne douce, chaleureuse et à l'écoute. »

- Claude V.



Marie-Hélène

Intervenante

« Marie-Hélène est très gentille, patiente et explique très bien, je me sens toujours accueillie avec elle. »

- Marlène B.



Marc

Professeur d'art

« Je remercie Marc pour sa persévérance et son écoute, c'est grâce à lui que je me suis développée au travers l'art. »

- Marlène B.

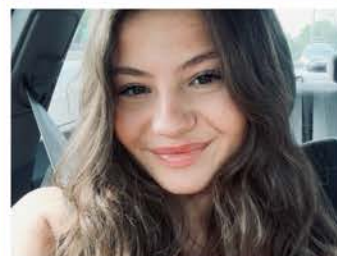


Amélie

Intervenante

« Amélie est patiente et gentille. Elle mène les sports de manière habile et agréable. Elle a une belle présence. »

- Gabriel L.-C.



Léa

Intervenante

« Malgré son jeune âge, Léa est très compétente. Avenante et gentille, elle va au devant des personnes pour leur parler et les mettre à l'aise. »

- Linda D.

AU FIL DE L'ANNÉE...

2024 - 2025

Merci pour votre travail!



Valérie

Intervenante

« Je l'adore! Elle est très gentille et souriante: elle a du pep! Je vais m'en souvenir pour toujours. »

- Claude V.



William

Stagiaire

« William est un gars calme, tellement gentil et impliqué. Ce fut un plaisir de t'avoir connu. Je te souhaite le meilleur. »

- Lise E.



Cindy

Intervenante

« J'ai eu de très beaux souvenirs avec toi à la Croix Blanche. Je t'aime beaucoup et tu vas nous manquer. »

- Nathalie M.



Olivier

Intervenant

« Olivier est un intervenant sensible et perspicace, avec toujours la bonne chose à dire auprès des membres. »

- L'équipe



Sophie

Stagiaire

« Sophie est une personne gentille et unique, toujours prête à s'améliorer. »

- L'équipe

**Emmanuelle
Chartrand-Girouard**

Secrétaire au
conseil
d'administration

« Emmanuelle est une personne généreuse, prête à défendre les causes qui lui tiennent à coeur. »

- L'équipe

LES FAITS SAILLANTS

2024 - 2025



LES FAITS SAILLANTS

2024 - 2025

Un milieu accueillant

Le sentiment d'inclusion commence à l'accueil. Un sourire et une parole sensible peuvent faire la différence pour qu'une personne se sente à l'aise et reçue. C'est pourquoi des efforts ont été déployés pour que les premiers pas dans l'organisme soient chaleureux et invitants.

« Ce qui m'a amené à la Croix Blanche, c'est que j'ai toujours été bien accueillie. Je me sens très bien parmi l'équipe et les membres. Ils sont à l'écoute et je ne me sens pas jugée. »
- Lise E.

L'entrée a été repensée afin d'offrir plus d'espace aux membres et pour le rangement de leurs effets personnels. De plus, une pièce entière au rez-de-chaussée a été libérée pour donner naissance à un nouveau lieu central : un salon des membres, qui comprend aussi une salle d'activités.

Aménagé avec des divans, des fauteuils et des tables, les membres peuvent s'y installer confortablement. Un téléphone et un ordinateur sont également à leur disposition pour appeler ou naviguer le web. Il s'agit d'un espace de vie commun où les membres peuvent se détendre et discuter entre eux.

L'espace d'activités, quant à lui, propose un aménagement modulable. Des fauteuils poires (bean bags) et des coussins permettent de s'étendre lors des projections de films sur une toile occupant tout le mur. Des rideaux occultants permettent de créer une ambiance feutrée, digne d'une petite salle de cinéma. En tout temps, des tables et des chaises peuvent être installées pour accueillir une grande variété d'activités.

Une gracieuseté de:



Desjardins

Caisse du Plateau Montcalm

Des activités plus accessibles

En créant une nouvelle salle d'activité située au rez-de-chaussée, nous permettons aux membres ayant de la difficulté à monter à l'étage d'avoir accès aux activités avec plus d'aisance.

LES FAITS SAILLANTS

2024 - 2025

Un encadrement adapté

Grâce à son personnel dévoué, formé et compétent, l'organisme est capable d'offrir un cadre favorisant l'intégration des personnes vivant avec une problématique de santé mentale. Chaque personne embauchée est formée dans un domaine de l'intervention (travail social, éducation spécialisée, psychologie, etc.), tandis que des formations d'appoint ont été données au cours de la dernière année afin de parfaire les compétences de chaque intervenant. Capables d'adresser les besoins spécifiques, le personnel accompagne les membres pour diminuer l'anxiété et assurer le bon déroulement des activités.



Des activités pour tout le monde

Cette année, l'organisme a diversifié son offre d'activités, avec une attention particulière portée à l'accessibilité physique. L'objectif : répondre aux besoins de tous, peu importe leurs capacités physiques. Pour faciliter le choix de chacun, l'équipe a conçu un système de symboles clairs permettant d'identifier le niveau d'adaptation de chaque activité. Ainsi, chacun peut repérer d'un coup d'œil ce qui correspond le mieux à ses envies, ses capacités et ses préférences.



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.



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.

LES FAITS SAILLANTS

2024 - 2025



Tous ensemble:

sont adaptées à tous les membres, qu'importe leur degré de mobilité physique. Elles constituent la majorité de la programmation.

Les activités portant les symboles suivants:



L'organisme a également trouvé d'autres façons d'augmenter l'accessibilité de ses activités:

Diversification des plages horaire

La nouvelle salle d'activités a permis d'élargir l'offre d'ateliers. En plus de cela, des activités de soir ont été ajoutées à l'horaire. Bien que les après-midis demeurent les moments les plus populaires, cet ajout permet de rejoindre davantage de membres, notamment ceux vivant avec des responsabilités durant la journée.



Groupes ouverts

Certaines activités, comme les cours de peinture, demandaient auparavant de s'inscrire à l'avance. Pour les ateliers où c'est possible, nous avons changé pour des groupes ouverts qui favorisent l'accessibilité.



Le saviez-vous?

La Croix Blanche est le **seul** organisme de sa catégorie dans la Ville de Québec à offrir une sélection d'activités les soirs et la fin de semaine, permettant ainsi d'offrir des services aux personnes ayant des contraintes en semaine durant le jour.

LES FAITS SAILLANTS

2024 - 2025

Un échange intergénérationnel

Pour la première fois cette année, le Centre social de la Croix Blanche a établi un partenariat avec le Cégep de Sainte-Foy, dans le cadre d'un cours en Techniques de travail social. Pendant quatre mois, les étudiantes et étudiants d'un groupe ont pris part à une activité hebdomadaire avec les membres de l'organisme. Chaque mercredi soir, après avoir préparé et partagé un repas, les étudiants ont animé des activités variées pour les participants.



L'activité fut un tel succès que le projet sera de retour à l'hiver 2025-2026. D'ailleurs, un autre partenariat est actuellement en développement avec le département de formation continue en Techniques de travail social du Cégep de Ste-Foy.

« La Croix Blanche
m'apporte du
bonheur. »
- Nathalie M.

Au-delà de l'aspect pédagogique, cette initiative a été une expérience profondément humaine et enrichissante, tant pour les jeunes adultes que pour les membres. Des liens sincères se sont tissés entre les deux groupes qui ont appris à se connaître au fil des semaines. L'expérience s'est conclue sur une note émotive, ponctuée de chaleureux au revoir et de souvenirs partagés.

LES FAITS SAILLANTS

2024 - 2025

Valorsier les moments partagés

Au cours de l'année, des activités ont été ajoutées ou se sont transformées pour favoriser la qualité du contact à l'autre.

À vos fourneaux!

Faisant suite aux ateliers Remplis ton frigo et Cuisine communautaire, une nouvelle formule a vu le jour, axée davantage sur le plaisir de cuisiner ensemble que sur la production alimentaire. Ce moment de partage, centré sur la convivialité, les échanges et les découvertes culinaires, a rapidement conquis les membres. L'atelier est devenu un véritable coup de cœur, salué pour son ambiance chaleureuse et son approche humaine.



La zoothérapie:



Pour la toute première fois, le Centre social de la Croix Blanche accueille des animaux dans un objectif de réconfort et de bien-être. Grâce à une initiative d'Ambulance Saint-Jean, des bénévoles accompagnés de leurs chiens, fidèles compagnons, viennent chaque mois offrir un moment de douceur et de connexion. Les membres sont très heureux de profiter de ces contacts affectueux.



Le saviez-vous?

La zoothérapie offre de nombreux bienfaits, entre autres sur la gestion du stress et le sentiment de solitude. Les animaux, par leur simple présence, créent un effet apaisant qui aide les participants à mieux gérer leurs émotions.

LES FAITS SAILLANTS

2024 - 2025

Une ouverture sur le monde et les autres

Cette année, des actions ont été prises afin de sensibiliser l'équipe et les membres envers les réalités et les enjeux des différents groupes de personnes:

Code de vie mis de l'avant:



Les membres sont sensibilisés aux valeurs d'inclusion. Les propos et les comportements discriminatoires ne sont pas tolérés. Le code de vie, affiché et largement diffusé, souligne l'importance du respect de tous, tandis que l'équipe intervient au besoin.

Formations et ateliers sur les différences

L'équipe a suivi une formation Diversité culturelle et aide alimentaire, donnée par Roxane Ruiz, dans le but d'accueillir une clientèle d'origines diverses en tenant compte des différences culturelles dans sa gestion et ses communications.

Les membres, eux, participent activement aux ateliers On voyage! qui présentent de manière interactive les réalités de différents pays du monde. Des ateliers de sensibilisation à d'autres groupes marginalisés ont été donnés sporadiquement, tel que les conférences AMI-Télé qui présentent des témoignages de personnes vivant avec des limitations variées.



LES FAITS SAILLANTS

2024 - 2025

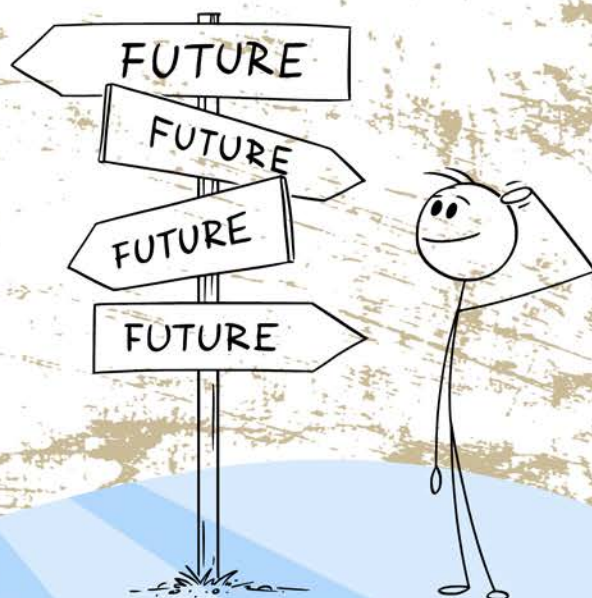
Une vision pour l'avenir:

L'ébauche du plan d'action stratégique 2025-2028

Administrateurs, animateurs et membres de la direction se sont joints pour l'élaboration d'un nouveau plan stratégique qui guidera l'organisme pendant les prochaines années. Mettant l'accent sur la diversification de sa clientèle et de son offre de service, l'organisme prévoit rejoindre une clientèle plus diversifiée en:

- rejoignant et créant un espace pour les adultes âgés entre 18 et 35 ans;
- actualisant son image;
- solidifiant ses processus de gouvernance.

« Quand cela allait moins bien dans ma vie, ça m'a aidé de savoir qu'il y avait la Croix Blanche. J'aime les activités, venir ici m'apporte du bonheur. »
- Anonyme



NOS ACTIVITÉS



Pourquoi le loisir?

Le loisir est bien plus qu'un simple moment de détente : c'est un moteur de transformation personnelle et sociale. En permettant à chacun de faire des choix, de s'exprimer librement et de s'investir dans des activités valorisantes et qui font du sens, il mobilise le pouvoir d'agir et contribue au développement de l'estime de soi.

Le loisir rassemble



Le loisir crée des ponts entre les gens, nourrit les échanges et permet la création de liens authentiques. Les activités de groupe permettent à des personnes isolées d'intégrer une communauté de gens qui leur ressemblent dans un cadre ludique. Lors d'une démarche de rétablissement en santé mentale, il devient un allié idéal : il diminue l'isolement, stimule la participation sociale et réveille l'envie de contribuer. Le loisir est donc une façon simple, mais puissante, pour reprendre sa place dans le monde.

Chaque voix est entendue



Quatre fois par an, les membres se rassemblent autour d'un bon repas maison, préparé par l'équipe, pour nous partager leurs avis sur les activités passées et à venir.

ACTIVITÉS SOCIALES

Centrées sur le rapport à l'autre, les activités sociales occupent la majorité de la programmation et sont de loin les plus populaires.

	Nombre de représentations	Nombre de participations	Nombre de participants	Moyenne	Sommet
Total	191	4085	205	21	71
Activités sociales régulières	143	3124	167	22	44
Événements spéciaux (party du mois, carnaval, etc.)	16	494	122	31	46
Participation à la vie communautaire	18	209	69	12	42
Féries (Noël, Saint-Jean, etc.)	14	258	112	18	71

Les activités libres : *un espace pour socialiser*

Accueillant jusqu'à 35 personnes deux fois par semaine, les activités libres sont les piliers de l'organisme. C'est leur caractère informel qui permet un rapport organique entre les personnes et favorise la création de liens authentiques. Tout membre peut s'y présenter quand il le souhaite et s'adonner à l'activité de son choix. Que ce soit jouer à un jeu, bricoler ou discuter autour d'une tasse de café, il s'agit d'un moment de rencontres dans une ambiance conviviale et fertile.



« Les activités libres sont mes activités préférées. Cela me permet de me changer les idées et de voir des amis. »
- Cindy A.

ACTIVITÉS SOCIALES

Les repas partagés : *la convivialité née du quotidien*



Depuis toujours, le repas partagé est un moment rassembleur qui unit familles et communautés. Après une journée bien remplie, s'attabler ensemble permet non seulement de nourrir le corps, mais aussi le besoin d'échanger, de tisser des liens et de faire vivre des conversations riches, autour d'une bonne assiette.

Au programme cette année:



Soirées surprises

Rencontres entre les membres et des élèves du Cégep de Ste-Foy où on déguste un repas avant de s'adonner à des activités variées.

Dîners de famille

Une fois par saison, les membres se réunissent autour d'un bon repas maison pour partager leurs idées sur les activités passées et à venir.

Brunchs thématiques à l'organisme

Déjeuners simples et traditionnels préparés à l'organisme et dégustés dans une ambiance chaleureuse, souvent suivis d'un quiz ou d'une activité sur le thème.

Pique-niques au parc

Repas et jeux extérieurs partagés ensemble en profitant de la nature et du soleil.

Party BBQ et feu extérieur

Repas préparé sur le BBQ ou guimauves et saucisses grillées sur le feu, souvent accompagnés de chant et de musique.

Cabane à sucre

Tradition québécoise où on partage un repas mettant en valeur notre fameux sirop d'érable et diverses activités connexes: musique traditionnelle, visite de la ferme, tire sur neige et sciure de bois.

Épluchette de maïs

Repas traditionnel où les membres épluchent le maïs avant le repas, accompagné de jeux divers.

« L'organisme m'a apporté de la joie de vivre et du calme intérieur. J'ai beaucoup de bonheur d'être entourée par des gens que j'aime. » - Suzanne G.

ACTIVITÉS SOCIALES

Party du mois et danses thématiques: *pour célébrer ensemble*



Deux fois par mois, les membres ont l'occasion de lâcher leur fou lors de ces événements. Au programme: du fun, du rire, de la musique et de la danse. Ce partage d'un moment de plaisir et de lâcher prise commun fait fondre et oublier les différences, créant ainsi un sentiment d'unité et de camaraderie. Cette année a été soulignée par des thèmes originaux:

ANNÉES 70 Années 80 Noir & blanc
Tropical Musique du monde Casino Carnaval
Fluo

Des festivités adaptées:

Les partys du mois au Centre Lucien-Borne accueillent les membres se déplaçant en fauteuils roulants et en déambulateur, tandis que les samedis dansants thématiques accommodent ceux qui ont besoin de s'asseoir et de se reposer régulièrement.

L'esprit sportif : un liant social

Cette année a souligné l'amour du sport des membres en assistant à des matchs des équipes suivantes:



« Ce que j'aime le plus de la Croix-Blanche sont les gens qui la fréquentent. »
- Martin R.

ACTIVITÉS SOCIALES

Les temps des fêtes : *quand la solidarité prend tout son sens*



Le temps des Fêtes est une période de l'année où le sentiment d'isolement est exacerbé. Pour qui se trouve seul, ces festivités, où les gens se réunissent entre eux, n'est qu'un douloureux rappel de sa solitude. C'est pourquoi l'organisme se fait un point d'honneur de meubler le temps des Fêtes de toutes sortes d'activités ludiques et traditionnelles.

Voici toutes les façons dont l'organisme a souligné le temps des Fêtes avec ses membres:

Correspondance du temps des Fêtes

Depuis trois ans maintenant, les membres échangent des voeux de Noël avec des élèves d'une école adaptée et des personnes âgées en résidence, mettant ainsi en lien plusieurs groupes de personnes vulnérables prompts à l'isolement pendant cette période émouvante.

Inauguration du Jardin de Noël

Chaque année en décembre, la cour de l'organisme se transforme en jardin d'hiver illuminé de lumières et de décorations de Noël. L'espace est inauguré lors d'une soirée où se côtoient chants des Fêtes, chocolats chauds et couvertures chauffantes. Emmittouflés autour du feu extérieur, on y fait cuire saucisses et guimauves.



Visionnement de films de Noël

Imitant un matin de Noël en pyjamas dans son salon avec sa famille, les membres se rassemblent pour regarder ensemble un film du temps des Fêtes.

Création et installation de décorations

Les membres mettent aussi les mains à la pâte et fabriquent chaque année de belles décorations pour égayer les murs de l'organisme.

Party de Noël

Le plus grand rassemblement de l'année, c'est 90 membres qui se rencontrent pour célébrer. Au programme: jeux, musique, danse, visite du Père Noël, échange de cadeaux et repas St-Hubert offert aux membres.



ACTIVITÉS SOCIALES

Chorale de Noël

Débutant en octobre, la chorale prépare des chants de Noël présentés lors du grand party des Fêtes.

Visite du Marché de Noël allemand et du Grand marché

Sortie appréciée où chacun peut admirer les décorations installées dans la ville tout en dénichant des trouvailles artisanales.

Repas traditionnels

La veille et le jour de Noël, l'équipe de la Croix Blanche cuisinent pour les membres un repas traditionnel du temps des Fêtes. Une vingtaine de personnes s'assoient autour de la table et partagent ce moment comme on le faisait autrefois dans les grandes familles.

Distribution de paniers de Noël

En collaboration avec Moisson Québec, l'organisme distribue chaque année des paniers de vivres à ses membres les plus défavorisés.



Repas du jour de l'An

La veille et le jour de l'An, les membres se réunissent pour un souper au Normandin, suivi de jeux interactifs.



Événements spéciaux et autres activités rassembleuses

- Sortie aux citrouilles
- Sortie aux pommes
- Sorties la grande Foire Beauce Carnaval
- Défilé du Carnaval
- Feux loto-Québec
- Bazar estival
- Film et pantoufles : visionnement de films dans une ambiance décontractée
- Et plus encore!



ACTIVITÉS DE MIEUX-ÊTRE

Les activités de mieux-être visent le développement global de la personne. En plus de promouvoir le bien-être de plusieurs manières, elles favorisent l'acquisition de compétences sociales telles que l'autorégulation, le respect d'autrui et l'affirmation de soi, aidant ainsi les participants à tisser des liens dans la société de manière autonome.



	Nombre de représentations	Nombre de participations	Nombre de participants	Moyenne	Sommet
Total	158	1395	126	9	22
Activités sportives	72	743	86	10	22
Activités éducatives	42	319	61	6	12
Activités de bien-être et de détente	23	158	47	7	10
Plein-air	21	175	56	8	21

Les activités sportives: *plus que du divertissement*

L'entraînement physique améliore la santé globale de la personne. Non seulement il améliore la relation avec son corps, mais a également un grand impact sur l'humeur et la santé mentale, en plus d'aider à se rapprocher des autres, lorsqu'il est réalisé en groupe.



Lors des activités sportives, l'accent est mis sur la participation, l'esprit d'équipe et le soutien entre membres : on s'encourage les uns les autres et on appuie ceux qui ont moins d'expérience. Ces gestes contribuent à renforcer le sentiment d'appartenance et celui de faire une différence. Une activité en apparence banale a le pouvoir de contribuer à construire des liens solides entre ses participants.

ACTIVITÉS DE MIEUX-ÊTRE

Les activités sportives de l'année



Quilles



Pétanque



Pickleball



Badminton



Tennis



Volleyball



Balle molle



Ultimate Frisbee



Patin



Ballon balai



Marche et randonnée

Une activité pour tous les niveaux:

Allant de loisirs plus calmes, comme les quilles et le yoga sur chaise, en passant par les activités de plein air, jusqu'à des sports plus vigoureux, comme le ballon-balai, l'organisme offre une programmation pour tous les goûts et tous les niveaux de forme physique.



Activité vedette 1 : Mouvement énergétique

Activité physique adaptée, Mouvement énergétique offre des exercices doux, respectueux des capacités de chacun : de flexibilité, d'équilibre et de renforcement musculaire. Ces exercices sont ensuite suivis d'une période de relaxation ou d'un cours sur les bonnes habitudes de vie. L'objectif est de recommencer à habiter son corps en le faisant bouger, tout en ayant du plaisir avec les autres.



Activité vedette 2 : Les séjours en chalet

Les séjours en chalet sont pour les membres une expérience inoubliable. En passant trois jours ensemble, ces derniers apprennent à coopérer et à s'entraider. Que ce soit un séjour de ressourcement ou un séjour actif, les participants vivent ensemble des jeux et des activités enrichissantes dans un environnement calme, entourés par la nature, permettant de refaire le plein et de se rapprocher des autres. Ils disent ressortir de cette expérience transformés.

ACTIVITÉS DE MIEUX-ÊTRE

Les activités éducatives: *un enrichissement nourri par l'échange*

L'apprentissage trouve sa force dans l'écoute, l'échange et la curiosité partagée entre participants. Les activités éducatives ne visent pas uniquement la transmission de connaissances: elles deviennent des espaces où chacun peut contribuer, apprendre des autres et faire entendre sa voix.



En encourageant l'interaction, la réflexion collective et le respect des parcours variés, ces ateliers renforcent la confiance en soi tout en développant des compétences essentielles à l'autonomie et l'actualisation de la personne. Ainsi, l'éducation prend ici la forme d'un échange vivant, où grandir ensemble devient aussi important que ce que l'on apprend individuellement.

Activité vedette 1 : *Le jardin communautaire*

L'activité de jardinage enrichit les membres de plusieurs manières. Elle permet une pratique sereine en travaillant la terre au contact de la nature, de pratiquer à donner des soins à un organisme vivant et de collaborer avec les autres. Du choix des semis jusqu'à la récolte des vivres qui seront cuisinés à l'organisme, le membre participe à toutes les étapes de cette culture, en plus de contribuer à sa communauté en égayant le quartier Montcalm.



Activités connexes:

- Fête des récoltes
- Fête des semences
- Visite des différents jardins de la ville

Le jardin communautaire de l'organisme, situé sur le terrain de l'école Oraliste, est visité par les nombreux passants, les étudiants de plusieurs écoles, les garderies ainsi que les habitants d'une résidence pour personnes âgées.

ACTIVITÉS DE MIEUX-ÊTRE



Activités connexes:

Remplis ton frigo

Apprentissage de recettes abordables et faciles à recréer chez soi.

Cuisine communautaire

Production collective de plats nourrissants remis aux membres les plus défavorisés.

Activité vedette 2 : À vos fourneaux!

Les activités de cuisine ont adopté une nouvelle approche cette année, orientée sur une expérience de camaraderie réalisée dans le plaisir et la détente, plutôt que la production de nourriture. Cette nouvelle formule plaît énormément aux membres qui disent y passer un moment très agréable. En plus de l'acquisition de compétences culinaires nécessaires à la vie de tous les jours, les participants se développent et gagnent confiance en eux dans une atmosphère propice aux échanges.

Les activités de bien-être et de détente: *se reconnecter à soi-même et s'ouvrir aux autres*



Activité vedette 1 : Connexion

Par le biais d'exercices de respiration et d'étirements doux, cet atelier amène le participant à pratiquer des méthodes de relaxation et d'introspection en groupe. L'animateur accompagne les personnes lors d'une méditation guidée, suivant un thème choisi, et termine par des exercices exploratoires et d'auto-compassion. Les membres sortent de cet atelier complètement calmes et détendus.

Activité vedette 2 : Après-midi spa et détente

Il n'est pas à la portée de tous de prendre soin de soi, particulièrement lorsqu'on sollicite des services dispendieux comme ceux que l'on retrouve au spa. Une initiative de la Croix Blanche, on recrée l'expérience d'un spa entre les murs de l'organisme. Sous l'ambiance d'une musique douce, de l'encens et accompagnés d'un smoothie et de collations santé, les membres peuvent recevoir : massage des mains, bain de pieds et manucure. Les participants ont l'occasion de se détendre et de se sentir dorlotés tout en discutant entre eux.

« Je viens à la Croix Blanche pour ne plus entendre de mauvaises voix. Je n'en entends plus maintenant et ça me donne le goût de continuer à vivre. »
- Dominique C.

ACTIVITÉS D'ART ET CULTURE

S'exprimer, créer et s'émouvoir, faire résonner son histoire avec celle des autres : l'art et la culture sont des langages universels qui nous relient à notre communauté. Pour les personnes vivant avec une problématique de santé mentale, accéder à ces espaces d'expression et de participation culturelle n'est pas un luxe, mais un levier essentiel de reconnaissance, d'inclusion et de participation sociale. En offrant des occasions concrètes de s'impliquer dans la vie culturelle locale, que ce soit comme participant, créateur ou spectateur, le Centre social de la Croix Blanche permet à chacun de prendre sa place, de faire entendre sa voix et de contribuer à une culture collective plus riche et inclusive.



	Nombre de représentations	Nombre de participations	Nombre de participants	Moyenne	Sommet
Total	132	1045	109	8	36
Activités artistiques	77	571	62	7	11
Musique et arts de la scène	25	279	79	11	36
Sorties culturelles et voyages	23	171	51	7	15
Activités littéraires	7	24	13	3	5

Les sorties culturelles: *pour participer à sa communauté*

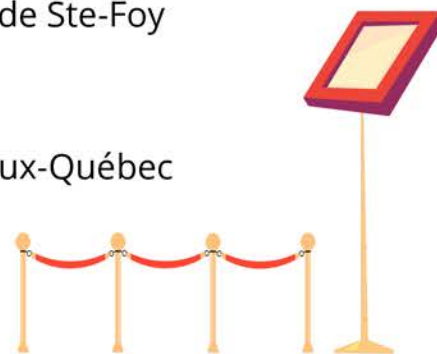
Les sorties culturelles permettent aux participants de vivre pleinement la culture que leur ville a à offrir et de se sentir faire partie à la fois de leur héritage que de la vie contemporaine.

« Ils trouvent toutes sortes de bonnes idées pour nous préparer de multiples ateliers bien animés et d'incroyables sorties divertissantes extérieures. Bref, si vous voulez un endroit où socialiser, prendre un bon café et se changer les idées, c'est à cet organisme communautaire que vous allez trouver ce que vous cherchez. »
- Anonyme

ACTIVITÉS D'ART ET CULTURE

Les sorties culturelles de l'année

- Promenade sur le Chemin des rêveurs
- Sorties au Musée national des beaux-arts
- Sorties au Musée de la Civilisation
- Visites de la nouvelle bibliothèque Gabrielle-Roy
- Noël victorien au Centre d'interprétation historique de Ste-Foy
- Théâtre musical : les Scientifiqu'eaux
- Visite du Musée Exmuro
- Spectacles au Trait-Carré
- Promenades sur les Pleines d'Abraham, dans le Vieux-Québec et le Petit-Champlain
- Visite du Château Frontenac
- Excursion à Sainte-Anne-de-Beaupré
- Sortie au Salon international du livre de Québec



Les spectacles rendus abordables



Tout au long de l'année, les membres ont l'occasion d'assister à des spectacles de grande qualité grâce à une entente avec le Théâtre du Trident et au soutien du programme Guichet Ouvert de la Ville de Québec. Cette initiative rend la culture accessible en offrant des billets, d'une valeur pouvant aller jusqu'à 85 \$.

L'artisanat: *une façon de s'impliquer*

Les ateliers d'artisanat permettent aux participants de créer leurs propres objets décoratifs et utiles : bijoux, chandails imprimés, savons et chandelles parfumées. Avant tout, les créations des membres servent à égayeur l'organisme et les gens autour d'eux.



Voici les projets de l'année:

Création d'un album souvenir

Initiative des membres, ces derniers se sont mobilisés pour fabriquer un album souvenir soulignant le départ de l'animatrice Cindy Aubert. Le cahier, de style scrapbook, illustre des photos des membres et de l'animatrice pendant tout son parcours à l'organisme.

ACTIVITÉS D'ART ET CULTURE

Artisanat décoratif

Tout au long de l'année, les membres créent les décorations des fêtes et des activités pour mettre de la vie et de la couleurs aux murs de l'organisme.

Les ateliers *Par et Pour*

Ces ateliers mettent en valeur le talent des membres. Accompagné d'un animateur, les membres volontaires enseignent une technique d'artisanat aux autres membres, comme la création de bracelets en fil et celle d'un Zine (cahier fait de collages illustrant des pensées et thèmes réconfortants pour son créateur).

Fabrication des cartes de Fêtes

À chaque mois, les participants se rassemblent pour fabriquer les cartes d'anniversaires des membres nés pendant le mois. Ces cartes sont ensuite signées par l'équipe et envoyées par la poste. Cette petite attention fait une grande différence pour ceux qui vivent dans la solitude.

Une communauté vivante:

Fréquenter l'organisme, c'est aussi s'engager activement dans sa communauté. Les membres sont encouragés à prendre part à la vie collective en faisant preuve de responsabilité et de collaboration. Ils s'investissent, entre autres, en contribuant à la programmation lors de rencontres saisonnières et en participant en grand nombre aux assemblées générales.

L'implication prend plusieurs formes : création de décorations, préparation de repas, coanimation d'activités avec un intervenant, entretien des espaces et participation aux tâches lors de sorties. Les membres sont encouragés à faire preuve d'initiative et à s'entraider.

Les ateliers artistiques : *pour se découvrir et s'exprimer*

Les ateliers de peinture

Les participants y apprennent de multiples techniques artistiques lors d'exercices d'explorations. Pas besoin d'expérience ou d'être un grand artiste, puisque le participant est guidé à chaque étape.



ACTIVITÉS D'ART ET CULTURE



Atelier Art et mieux-être au Musée national des beaux-arts

En collaboration avec l'ARLPHCN (Association régionale de loisir pour personnes handicapées de la Capitale-Nationale), le Musée national des beaux-arts a offert un atelier artistique adapté aux organismes. Après une visite sensorielle de l'exposition Moment velours, les participants ont pris part à une activité d'exploration artistique suivie d'un échange en groupe.

Cette activité propose aux participants un moment d'évasion hors du quotidien, en les plongeant dans l'univers de l'écriture. Axée sur l'expression personnelle et l'exploration créative, elle les amène à rédiger des poèmes ou des textes libres autour d'une thématique inspirante.

Les ateliers d'écriture



Les grande réalisations des membres: *partager son histoire pour contribuer à la société*



Le vernissage

Le vernissage est une tradition chère à l'organisme, qui célèbre la créativité des membres en exposant leurs œuvres dans un cadre soigné, à l'image de ce que l'on réserve aux artistes établis. Ouvert au public, aux proches et aux gens du quartier, cet événement offre aux participants une reconnaissance tangible de leur travail. Il contribue au renforcement de l'estime de soi grâce au sentiment de reconnaissance provenant de sa communauté.

Le spectacle des amateurs

Chaque année, les membres du Centre social de la Croix Blanche se rassemblent pour créer un spectacle haut en couleurs dans lequel chacun peut participer. Pas besoin d'être un grand artiste: ici, on considère que chaque personne a quelque chose de beau et de vrai qui mérite d'être vu et entendu. Ouvert au public, on y retrouve des performances diverses : chant, poésie, musique, karaté, etc. Le tout se termine avec un numéro collectif, illustrant la force du groupe et la richesse des participants.

« Mes activités préférées sont l'artisanat et la peinture. Je fréquente l'organisme depuis maintenant 4 ans. La Croix Blanche m'a apporté beaucoup de confiance en moi et m'a aidé à vaincre ma timidité. » - Marlène B.

EN RÉSUMÉ

152

Activités différentes

485

Représentations

6500

Participations

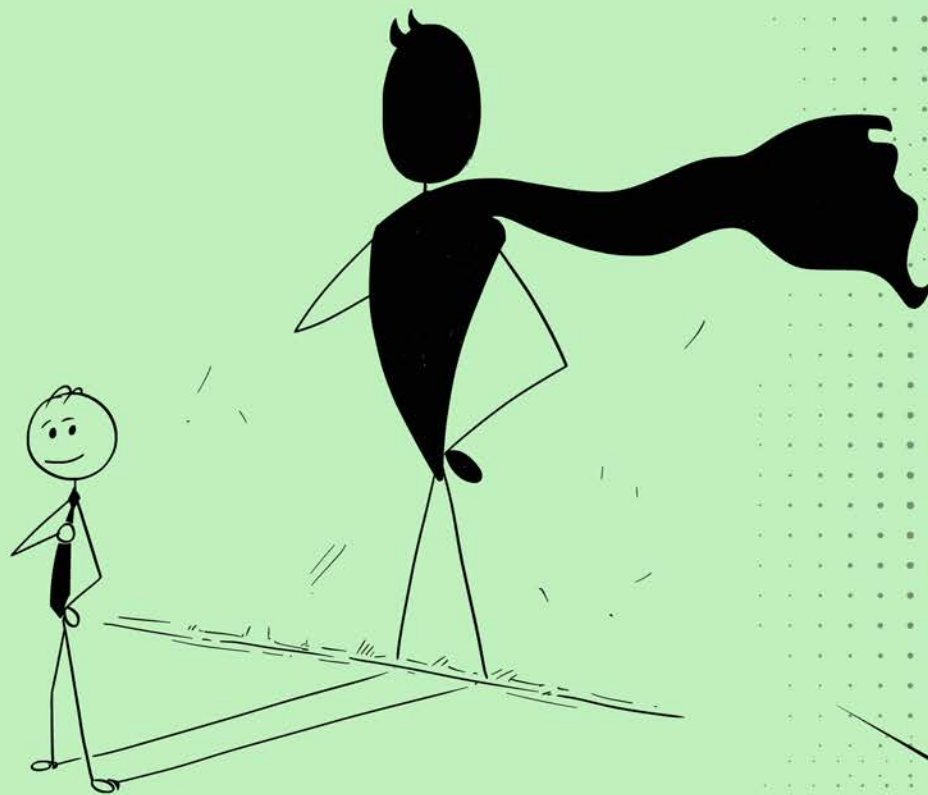
231

Participants différents

1725

Temps d'animation

NOS MEMBRES



LES MEMBRES EN STATISTIQUE

Voici un aperçu riche et diversifié des personnes qui ont fréquenté notre organisme au cours de la dernière année.

305 Membres actifs



WOW!

Cette année, nous avons **500 participations de plus** que l'an dernier avec 30 membres actifs de moins. Cela signifie que l'organisme améliore le taux de fidélisation des membres qu'il recrute. Il y a peut-être un peu moins de membres, mais ceux qui restent semblent s'y plaire et s'investissent davantage dans les activités qu'auparavant.

La parité homme-femme (atteinte en 2013)

	Hommes		Femmes	
	Nombre	%	Nombre	%
Membres actifs (305)	142	47	163	53
Nouveaux membres (63)	23	37	40	63



« J'adore cet organisme qui s'implique beaucoup à travers les membres. Cela fait longtemps que je participe : depuis 1992. J'ai aimé la diversité. C'est un très bel organisme qui mérite d'être connu. »
- Lise E.

LES MEMBRES EN STATISTIQUE

Répartition selon l'âge

	Nombre	%
18 - 44 ans	42	14
45 - 54 ans	49	16
55 - 64 ans	98	32
65 ans et +	109	36
Non précisé	7	2



Scolarité

	Nombre	%
Secondaire	105	35
DEC	58	19
Université	50	16
Primaire	30	10
DEP	28	9
Non précisé	19	6
Autre	14	5
AEC	1	0



Ouvert à tous:

L'organisme est ouvert à toute personne vivant avec une problématique de santé mentale, sans exigence de diagnostic ou de référence, et ce, qu'importe le sexe, l'âge, l'ethnicité ou l'orientation sexuelle. Pour devenir membre, une rencontre d'accueil permet d'évaluer si les services répondent aux besoins de la personne et favoriser son intégration en utilisant une approche souple et humaine.

LES MEMBRES EN STATISTIQUE

Secteur d'habitation

	Nombre	%
La Cité-Limoilou	103	34
Sainte-Foy / Sillery / Cap-Rouge	72	24
Vieux-Québec / Montcalm	25	8
Charlesbourg	24	8
Beauport	24	8
Non précisé	16	5
Les Rivières	14	5
Rive-Sud	8	3
Haute Saint-Charles	6	2
Autre	6	2
Ancienne-Lorette	3	1
Neufchatel	2	0
Loretteville	2	0



Type de logement



	Nombre	%
Appartement	176	58
Famille d'accueil/ résidence	41	13
Chambre / pension	25	8
Maison/ condo	21	7
Logement subventionné	20	7
Autre	17	6
IUMSQ	5	1

LES MEMBRES EN STATISTIQUE

Source de revenus

	Nombre	%
Aide sociale	151	50
Retraite	62	20
Rente invalidité	33	11
Emploi	26	8
Rente gouvernementale	14	5
Emploi subventionné	13	4
Assurance emploi	3	1
Famille	3	1



Source de référence

	Nombre	%
Amis/parents	105	34
CIUSSS	87	29
Organismes communautaires	52	17
Non précisé	44	14
Publicité	15	5
Site Internet	2	1



TÉMOIGNAGES

« J'aime beaucoup le party du mois et l'activité On voyage! Cela me permet de socialiser et de sortir de ma zone de confort. »

- Anonyme

« Je viens pour me changer les idées. Si je m'écoutais, je viendrais tous les jours! »

- Suzanne G

« Je viens pour le soutien moral, la gentillesse et l'accueil. »

- Anonyme

« Le Centre social de la Croix Blanche est un lieu où je me sens accepté de tous et j'ai beaucoup de plaisir avec les autres. Les intervenants qui y travaillent sont accueillants, gentils, drôles et passionnés. »

- Anonyme

« Je suis venue ici pour sortir de l'isolement et me faire des amis. J'aime les activités et le personnel est à l'écoute quand j'ai besoin de parler. »

- Marlène B.

« J'ai mis les pieds ici la première fois il y a 40 ans. J'aime toutes sortes d'activités. Venir ici me permet de vivre presque normalement: je peux socialiser, me tenir en forme et faire des rencontres. »

- Francine B.

« Je fréquente l'organisme depuis 5 ans déjà. J'aime être à la Croix Blanche. Je peux voir des gens et faire des activités comme les arts et la pétanque. »

- Anonyme

NOS PARTENAIRES



PARTENAIRES

Partenaires financiers

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Capitale-Nationale

Québec



Centraide

Québec et
Chaudière-Appalaches



Desjardins

Caisse du Plateau Montcalm



Gouvernement
du Canada



ARLPH

Capitale-Nationale

FONDATION

Québec Philanthrope

Partenaires - dons et commandites

LOISIRS
DU FAUBOURG



LE TRIDENT
LE THÉÂTRE DE LA CAPITALE



Ferme
Bédard Blouin
Jardinierie familiale et agriculture urbaine



Congrégation des
sœurs de St-Joseph
de St-Vallier



Les Soeurs du
Bon-Pasteur



Mario
Asselin
Vanier-Les Rivières



Québec
solidaire

ETIENNE
GRANDMONT
TASCHEREAU

Partenaires de projets



ARLPH

Capitale-Nationale



CENTRE DE
PARRAINAGE
CIVIQUE
DE QUÉBEC

M
B
N
A
Q

Musée national
des beaux-arts
du Québec

Québec



SOUVENIRS DE L'ANNÉE



SOUVENIRS DE L'ANNÉE



**À L'ANNÉE
PROCHAINE!**



MERCI DE VOTRE IMPLICATION ET À BIENTÔT!