

# L'Écho de l'Amitié

Journal du Centre Communautaire l'Amitié

Automne-Hiver

2024-2025



59, rue Notre-Dame-des-Anges, Québec Qc G1K 3E4 418 522-5719



## Ce mois-ci, dans votre journal

- 2 Mot d'ouverture
- 3 Quoi de neuf au Centre
- 5 Soyons actifs
- 7 Les représentant.e.s des membres
- 8 Devinettes - Connais-tu bien les membres du CCA ?
- 10 Stratégies pour bien aller
- 11 Coin des membres
- 16 Gagnant du dernier concours
- 16 Prochain concours
- 17 Recettes
- 19 Jeux
- 21 Coin créatif
- 22 Un peu de réflexion
- 23 Solutions des jeux
- 24 Mémo tempête hivernale
- 25 Une ressource à découvrir
- 26 En cas de besoin...



Chers lecteurs et lectrices,

En ce début d'année, nous vous souhaitons beaucoup de bonheur, de santé et de paix dans le monde.

Nous espérons que vous avez vécu une belle transition entre l'automne et l'hiver et que vous profitez des belles journées de neige pour marcher et bouger dehors.

Prenez soin de vous et des gens qui vous entourent, bonne lecture du journal !

*Isabelle L., Alain D. et Carole S.*



## Un gros merci !

Quelques mots pour remercier toutes les personnes qui ont participé à cette édition automne-hiver du journal « L'Écho de l'Amitié ! ». Votre participation aux rencontres, votre contribution au coin des membres et vos créations artistiques ont permis de créer un magnifique journal bien rempli !

## Quoi de neuf au Centre

### Fête des voisins 2024

En septembre dernier, la rue Notre-Dame-des-Anges a accueilli un grand nombre de personnes grâce à la superbe Fête des voisins concoctée par des organismes du quartier. De la barbe à papa, de la nourriture, de la musique dynamique ainsi que de belles activités ont été énormément appréciées par les personnes participantes.



### Sorties et activités du projet *Une ville à découvrir (MADA Ville)*

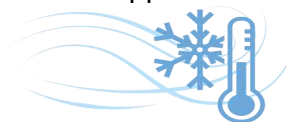
Le CCA vous offre des activités complémentaires de fin de semaine ou de soirée dans le but de vous rassembler en dehors de nos heures d'ouverture habituelles. Nous visons également l'accessibilité par l'offre de coûts moindres lors d'événements culturels, de fêtes de quartier ou de festivals dans la communauté. Il est ainsi possible pour toute personne de participer à des expériences de groupe positives et valorisantes avec la présence d'un.e intervenant.e. N'hésitez pas à vous inscrire à ces activités ou de mentionner des événements intéressants auxquels nous pourrions aller en groupe !

### Nuit des sans abris

Le 18 octobre dernier, plusieurs membres du Centre sont allés montrer leur soutien et leur solidarité envers les personnes en situation d'itinérance à la Nuit des sans abris. C'était la 35<sup>e</sup> édition de cet événement annuel ayant pour but la sensibilisation envers l'itinérance, la pauvreté et l'exclusion sociale.

### Mesure hivernale : Horaire continu

De janvier à mars 2025, le Centre restera ouvert en continu lorsque nous serons ouvert le matin, c'est-à-dire que nous resterons ouvert sur l'heure du dîner à la suite des déjeuners. Il n'y aura pas de repas offerts, mais il sera possible d'apporter son propre repas et d'utiliser le micro-ondes afin de le réchauffer.



### Code de vie

Le code de vie a été remanié et a un nouveau visuel. Afin que tous.tes puissent profiter d'un moment plaisant lors de son passage au Centre, il est important de se l'approprier.



# CODE DE VIE

Règles de base faisant en sorte que chaque personne puisse profiter pleinement de son passage au Centre. **Il est donc de la responsabilité de chacun de connaître et de respecter le code de vie.**

## ICI, NOUS PRÔNONS

- ➔ L'autonomie et la responsabilisation
- ➔ La vie de groupe
- ➔ La collaboration
- ➔ La tolérance
- ➔ Le respect
- ➔ L'ouverture aux autres et aux différences
- ➔ L'égalité
- ➔ Un environnement accueillant, positif et sécuritaire

## DONC, NOUS N'ACCEPTONS PAS

- Le manque de respect (envers soi-même ou les autres).
- L'utilisation de toute forme de violence verbale, physique, morale, sexuelle ou économique.
- La consommation de drogue, d'alcool ou autres substances sur les lieux ainsi que la présence au Centre en état de consommation.
- La sollicitation et le prêt d'argent.
- Toute forme d'intimidation ou d'harcèlement.
- Les paroles, les attitudes et les gestes dégradants concernant, entres autres, l'origine ethnique, la religion, l'identité de genre, l'orientation sexuelle, l'état de santé physique et mentale.
- Les paroles et les gestes fanatiques.

**En fréquentant le Centre, je m'engage à respecter le code de vie.  
Je comprends qu'une non collaboration pourrait entraîner des conséquences.**





# Soyons actifs... en hiver !



Dans la ville de Québec, il est possible de pratiquer de nombreux sports en hiver !

Voici quelques suggestions pour bouger à l'extérieur :

- La marche à pied
- La raquette
- Le ski de fond
- La glissade sur chambres à air
- Le patin à glace

Et n'oubliez pas qu'il est toujours possible de bouger à l'intérieur ! Voici des idées :

- Marcher dans un centre d'achat près de chez vous
- Jouer aux quilles
- Nager à la piscine municipale

Voici quelques endroits où il est possible de pratiquer des sports en hiver à faible coût :

## **Site des sports d'hiver de la Pointe-aux-Lièvres**

Patin à glace, ski de fond, glissade sur chambre à air.

25, rue de la Pointe-aux-Lièvres

Tél : 418-641-6345

## **Centre de glisse Myrand**

Patin à glace, glissade sur chambres à air avec remontée mécanique.

2150, avenue Chapdelaine

Tél : 418 641-6746

### **Domaine de Maizerets**

Fat bike, patin à glace, ski de fond, raquette, trottinette des neiges, marche hivernale.

2000, boulevard Montmorency

Tél : 418-666-3331

### **Base de plein-air de Ste-Foy**

Ski de fond, raquette, trottinette des neiges, marche hivernale, pêche blanche, disque-golf.

3137, rue Laberge

Tél : 581-705-8850

## **Conseils pour bouger en hiver en toute sécurité**

Si vous allez marcher à l'extérieur, procurez-vous des crampons à mettre sous vos bottes pour diminuer les risques de chute.

Privilégiez également les chaussures à talons bas.

Aussi, habillez-vous chaudement en fonction de la température pour éviter les engelures !

Et surtout... amusez-vous et profitez de l'hiver !



## Les représentant.e.s des membres



### Denis Ruel



Bonne nouvelle année, passez un bel hiver bien au chaud, avec du temps pas trop froid, et du soleil !  
Je vous souhaite un beau temps des Fêtes !

### Danièle Massé



Bon début d'année à tous.  
Le froid est arrivé, tu veux un café ?  
La présence d'amis fidèles peut réduire les sentiments de solitude, d'anxiété et de dépression.  
Amicalement vôtre.



### Marguerite Labbé

Heureuse de vous souhaiter mes meilleurs voeux pour 2025, et je reste fidèle à mon poste de représentante pour vous servir.  
Bonne année !





## Devinettes—Connais-tu bien les membres du CCA ?

Apprenez à connaître davantage des membres de l'organisme grâce à cette devinette !

Les deux personnes ci-dessous ont répondu au même questionnaire de la page suivante. Tentez de deviner laquelle de nos participantes a répondu à quel questionnaire. Amusez-vous !

Pour découvrir de qui provient les réponses, rendez-vous à la page 23.

Aussi, si vous n'avez pas eu la chance de participer à cette devinette et que vous en avez l'envie, n'hésitez pas à donner votre nom à Christina ou Britanie !

Voici les participantes de l'édition automne-hiver :



**Thérèse Breton**



**Danièle Massé**



### Questionnaire 1

1. Quel est l'endroit où tu te sens le mieux ?

Chez moi

2. Ton métier de rêve quand tu étais plus jeune, c'était quoi ?

Religieuse

3. Le plus bel endroit où tu es allée, c'était où ?

La Gaspésie

4. Qu'est-ce qui te différencie des autres, selon toi ?

Mon humour

5. Une folie que tu as fait dans ta vie, c'était quoi ?

M'avoir acheté un billet pour aller voir Mireille Mathieu

### Questionnaire 2

1. Quel est l'endroit où tu te sens le mieux ?

Chez moi avec de la musique zen, de la texture et de la couleur plein les yeux

2. Ton métier de rêve quand tu étais plus jeune, c'était quoi ?

Enseignante

3. Le plus bel endroit où tu es allée, c'était où ?

La grotte de la fée, lieu d'histoire impressionnant en Abitibi

4. Qu'est-ce qui te différencie des autres, selon toi ?

Mon don de soi envers ma famille, mes amis, et même des inconnus

5. Une folie que tu as fait dans ta vie, c'était quoi ?

Monter tout en haut d'une épinette de 100 pieds qui se balançait au vent

# N'oublie jamais que...



Tu mérites le bonheur, comme tout le monde.



Les moments difficiles ne durent pas éternellement.



Tu es capable de plus que tu ne l'imagines.



Chaque jour est une nouvelle chance de faire mieux.



La beauté de ton parcours réside dans les hauts et les bas.

« L'art de vivre consiste en un subtil mélange entre lâcher prise et tenir bon »

-Henri Lewis






Cette section-ci vous permet de partager, que ce soit un poème, un texte, une photo, une blague, etc. Nous vous invitons à participer activement en nous faisant parvenir vos projets par courriel à l'adresse suivante :

[britannie.chasse@centrecommunautairelamitie.com](mailto:britannie.chasse@centrecommunautairelamitie.com)

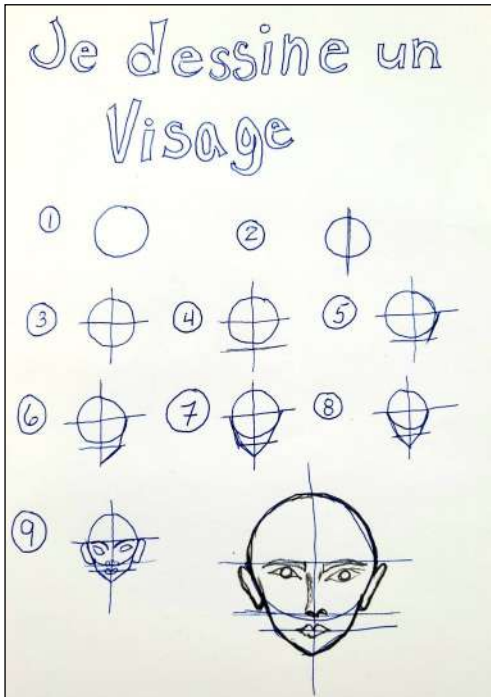
En cette période hivernale, **Carole Séguin** présente une chronique sur l'Hôtel de

### L'Hôtel de Glace

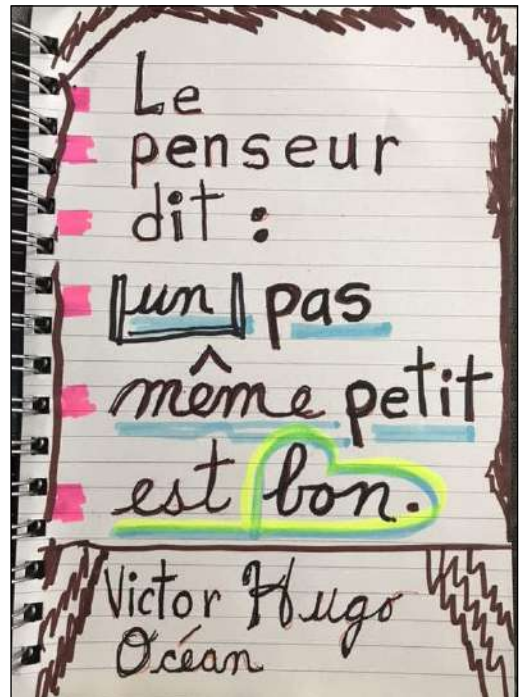
L'Hôtel de Glace à l'époque était au Parc Montmorency, en 2001. Ensuite de 2002 à 2010, l'hôtel s'est transporté à Ste-Catherine-de-la-Jacques-Cartier. Maintenant, il est à St-Gabriel-de-Valcartier. Il est composé de 500 tonnes de neige artificielle fabriqué avec des canons à neige. On souffle la neige sur des moules de métal. Il y a maintenant 44 chambres, une église où se produit des mariages, des bars de glace où on boit des consommations dans des verres de glace. On dort dans des sacs de couchage à -30°C, style momie. C'est une vraie œuvre d'art avec des sculptures de neige, de glace et de peintures rupestres sur les murs. Des milliers de touristes viennent visiter cette œuvre d'art. Ils proviennent même d'Australie. J'y ai travaillé de 2004 à 2010 comme guide et comme flottante. Pour moi, ça a été un honneur de travailler à cet endroit magnifique.

Carole Séguin 





**Danièle Massé** vous propose une marche à suivre afin de dessiner adéquatement un visage !



**Maryse Gagnon** vous partage une pensée philosophique !



**Suzanne Dignard** vous partage l'une de ses créations artistiques.

**Thérèse Breton** vous partage une œuvre aquarelle intitulée *la Dame au visage*. Elle l'a produite au Musée des Beaux Arts lors de la sortie avec le Centre où nous sommes allés voir l'exposition d'Helen McNicoll !



*La Dame au visage*



**Blue Bird**

*La lune de Dom*

**Dominik Maltais**, de son nom d'artiste **Blue Bird**, a pris une photo de la pleine lune qu'il souhaitait partager avec vous !

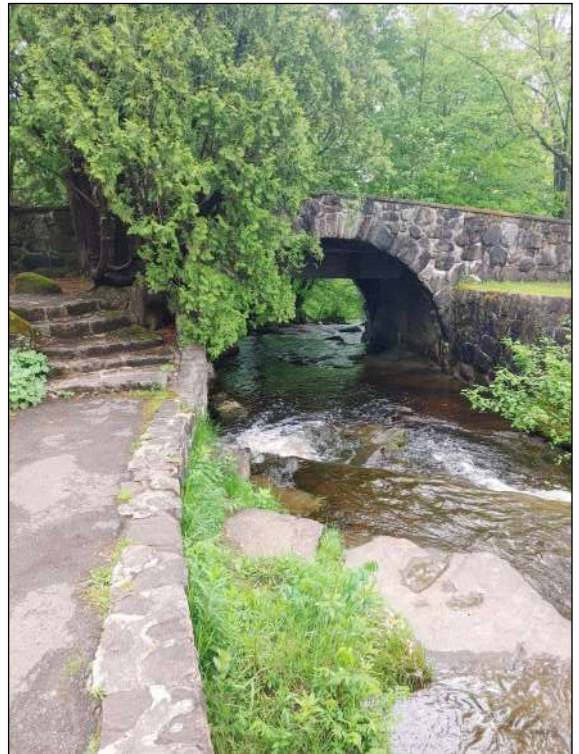






*L'Halloween aux Chutes*

Jean-Claude Rouillard partage une œuvre photo, *Coule et roucoule*, prise lors de la sortie au Parc des Moulins le 28 mai 2024 avec le Centre !



*Coule et roucoule*

## Coin des membres

**Anna-Lisa Brooks** souhaite  
vous partager un dessin  
qu'elle a colorié !



*Savoir dire non  
pour dire oui à  
soi-même, c'est  
apprendre à  
placer ses besoins  
avant les désirs  
des autres.*

*@le-charme-des-mots.*

Voici les œuvres de sérigraphie de  
**Jean-Philippe Paré** et, en dessous,  
celles d'**Isabelle Drouin** !

Petite pensée réflexive proposée  
par **Isabelle Leblanc** !



**Le gagnant du concours du journal de  
l'édition d'été 2024 est  
Jean-Simon Bouchard avec la photo  
de son chat Artur ! Félicitations !**



**Prochain concours**

Le prochain concours sera un concours de dessins sur le thème des Fêtes ! Que ce soit un père-Noël, une mère-Noël, un renne au nez-rouge, une cheminée ou des piles de cadeaux et des lutins, il est possible de participer au concours !

Sortez vos crayons, vous avez jusqu'au 24 janvier pour nous apporter votre œuvre ! Celle-ci doit obligatoirement être dessinée par la personne participante.

La période de vote se déroulera au Centre du 27 au 31 janvier inclusivement.





## Bouilli de boeuf et lard salé

### Ingrédients

- 1 rôti de palette de bœuf avec os de 1 kg (environ 2 1/4 lb)
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola
- 1 litre (4 tasses) de bouillon de bœuf
- 250 g (1/2 lb) de lard salé ou de flanc de porc salé
- 1 c. à thé de thym frais
- 1 feuille de laurier
- 1 oignon haché
- 4 gousses d'ail
- 8 à 10 pommes de terre grelots coupées en deux
- 8 carottes coupées en tronçons
- 1 petit navet pelé et coupé en cubes
- 1/4 de chou vert coupé en quatre sur la longueur
- 200 g (environ 1/2 lb) de haricots verts et jaunes ficelés en bouquets
- Poivre au goût

### Directives

1. Dans une grande casserole à fond épais, chauffer l'huile à feu moyen-élevé. Saisir le rôti 2 minutes de chaque côté.
2. Réserver le rôti dans une assiette et retirer le gras de la casserole.
3. Verser le bouillon de bœuf dans la casserole, puis porter à ébullition.
4. Remettre le rôti, puis ajouter le lard, les fines herbes, l'oignon et les gousses d'ail. Couvrir et laisser mijoter 1 heure 30 minutes à feu doux-moyen.
5. Ajouter les légumes et poivrer. Porter de nouveau à ébullition, puis couvrir et poursuivre la cuisson de 30 à 45 minutes à feu doux, jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que la viande se défasse facilement à l'aide d'une fourchette.
6. Retirer la feuille de laurier. Dans la casserole, effiloche le lard salé à l'aide de deux fourchettes, puis remuer.

Bon appétit !



## Gâteau à la mayonnaise

### Ingrédients

Gâteau ;

- 1 tasse (250 ml) de mayonnaise
- 1 tasse (250 ml) de sucre
- 1 cuillère à thé (5 ml) d'essence de vanille
- 2 1/4 tasses (560 ml) de farine tout-usage tamisée
- 1/2 tasse (125 ml) de cacao
- 1 cuillère à thé de bicarbonate de soude
- 1 cuillère à thé de poudre à pâte
- 1 pincée sel
- 3/4 tasse (190 ml) d'eau froide

Glaçage ;

- 1 paquet (125 g) de fromage à la crème
- 4 cuillères à thé (20 ml) de lait
- 2 1/2 tasses (625 ml) de sucre à glacer tamisé
- 1 oz (35 ml) chocolat, non sucré
- 1 cuillère à thé d'essence de vanille
- 1 pincée sel

### Directives

Pour le gâteau

1. Mélanger la mayonnaise avec le sucre et la vanille.
2. Tamiser ensemble la farine, le cacao, le bicarbonate de soude, la poudre à pâte et le sel.
3. Les ajouter au mélange de mayonnaise, de sucre et de vanille en alternant avec l'eau et en battant bien après chaque addition.
4. Verser ce mélange dans un moule rond de 22 cm tapissé de papier parchemin
5. Cuire au four à 350°F (180°C) de 25 à 30 min.

Pour le glaçage au chocolat

1. Mélanger le fromage avec le lait.
2. Ajouter le sucre à glacer peu à peu
3. Ajouter le chocolat fondu

Bon appétit !

## Solutions des jeux

Voici les réponses aux devinettes des membres des pages 8 et 9 :

Le premier questionnaire a été répondu par Thérèse Breton et le deuxième par Danièle Massé.

Solution du jeu des 7 erreurs de la page 19. :



0	0	1	1	0	1	0	1	0	1
0	1	1	0	0	1	1	0	1	0
1	0	0	1	1	0	1	0	1	0
0	1	1	0	1	0	0	1	0	1
1	0	0	1	0	1	1	0	1	0
1	0	1	0	0	1	0	0	1	1
0	1	0	1	1	0	0	1	0	1
0	0	1	1	0	1	1	0	1	0
1	1	0	0	1	0	0	1	0	1
1	1	0	0	1	0	1	1	0	0

La correction du jeu de *Binero* de la page 20.





Dans ce jeu de *Binero*, vous devez tenter de remplir la grille que de zéro (0) et de un (1). Chacune des lignes verticales et horizontales doivent contenir le même nombre de zéro et de un. Le corrigé se trouve à la page 23.



0		1	1						1
		1					0		0
	0			1		1		1	
	1								
1		0			1				
	0			0				1	1
			1						1
0			1		1		0		
		0							
1	1					1	1		0

Amusez-vous à relier les points de ce jeu représentant Mickey Mouse, créé pour vous par Dominik Maltais !



# Quand tu traverses une période difficile, rappelle-toi que...

@tuvasprendresoindetoi



Tu as déjà surmonté de nombreux obstacles par le passé. Tu peux le refaire.



Tu es plus fort(e) que tu ne le penses.



Les périodes difficiles ne durent pas éternellement. Des jours meilleurs t'attendent.



Tu mérites d'être heureux(se). Ne laisse pas les difficultés obscurcir cette vérité.



Les défis que tu traverses aujourd'hui font de toi la personne que tu seras demain.



Chaque jour est une nouvelle chance de réécrire ton histoire. Saisis-la.

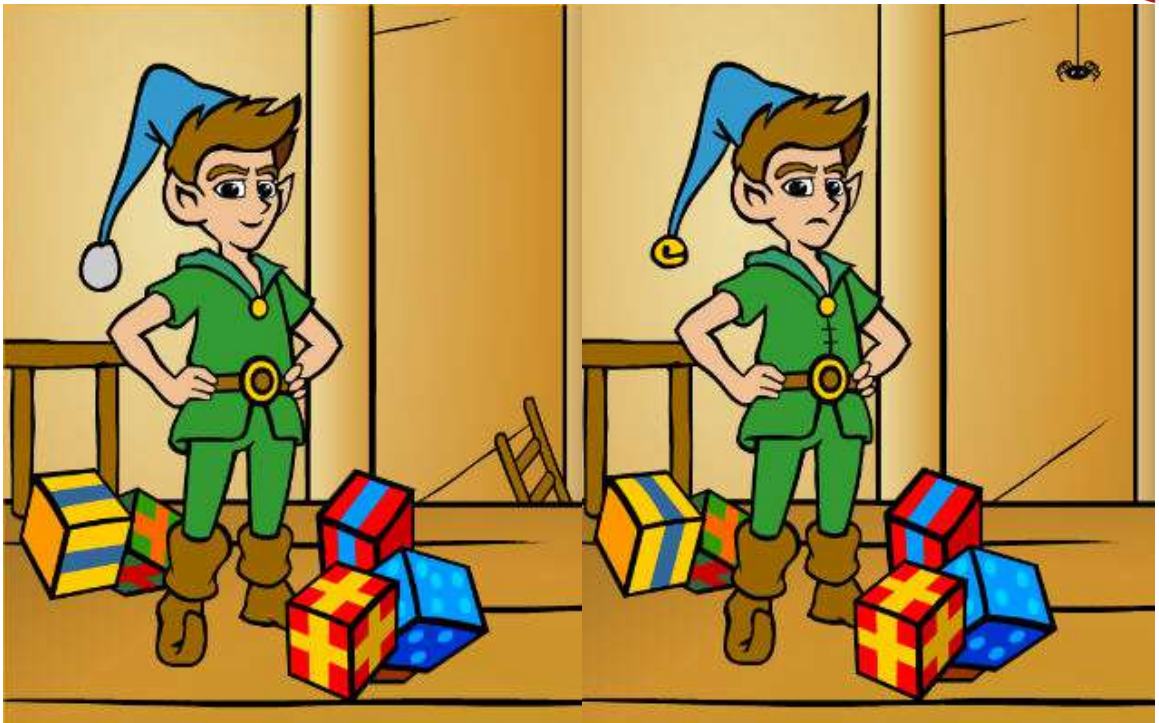


## Jeux



HO HO HO ! Amusez-vous à deviner les 7 erreurs qui se trouvent entre ces deux images de notre petit lutin de Noël !

Afin de vous corriger, rendez-vous à la page 23 pour voir les solutions !





# Mémo

## Tempête hivernale

Lorsqu'il y a une tempête hivernale entraînant la fermeture du Centre de services scolaire de la Capitale, veuillez noter que le Centre Communautaire l'Amitié sera fermé pour la journée.

Pour savoir si le Centre de services scolaire est fermé, vous pouvez regarder les nouvelles à la télévision, écouter la radio ou consulter cette page web : <https://cssc.gouv.qc.ca>

**Merci beaucoup !**



### Connaissez-vous l'Association pour la défense des droits sociaux Québec Métropolitain ?



418 525-4983

L'ADDSQM est un groupe de défense collective des droits des personnes sans emploi ou vivant une situation de pauvreté. En priorité, elle vise à regrouper et à défendre les droits des personnes assistées sociales.

#### ***Volet Lutte et mobilisation***

L'ADDSQM est un groupe de défense collective des droits. Par leurs activités de lutte et de mobilisation, les militantEs impliquéEs apprennent à organiser des conférences de presse, des campagnes de sensibilisation, des actions de pression auprès des députéEs/ministres, des marches, etc.

#### ***Volet Dépannage juridique - dépannage téléphonique sur les questions concernant l'aide sociale***

L'organisme vient en aide aux personnes en lien avec leurs droits concernant une coupure sur leur chèque d'aide sociale ou encore pour obtenir divers renseignements. Ils tiennent également de 3 à 4 fois par mois des **Ateliers Droit Aide Sociale**, qui sont des rencontres de groupe pour les personnes ayant un problème avec l'aide sociale.



# En cas de besoin...

\* 2-1-1 : Informations sur les services communautaires, publics et parapublics

\* 3-1-1 : Centre de relation avec les citoyens de la Ville de Québec



\* 8-1-1 : Info-santé et Info-social

\* Aide sociale : 418-643-3300

\* Association canadienne de la santé mentale :  
ligne d'écoute : 418-529-1899

\* Centre de prévention du suicide : 1-866-277-3553

\* Centre de crise de Québec : 418-688-4240

\* Centre Communautaire l'Amitié : 418-522-5719



\* Contact Aînés : 418-687-3553

\* Drogue, aide et référence : 1 800-265-2626

\* Jeu, aide et référence : 1 800-461-0140

\* SOS Violence : 1-800-363-9010 - 24/7

\* Info – poison : 1 800-463-5060

\* Tel-Aide : 418-686-2433

\* RTC : 418 627-2511

\* STAC : 418-687-2641





