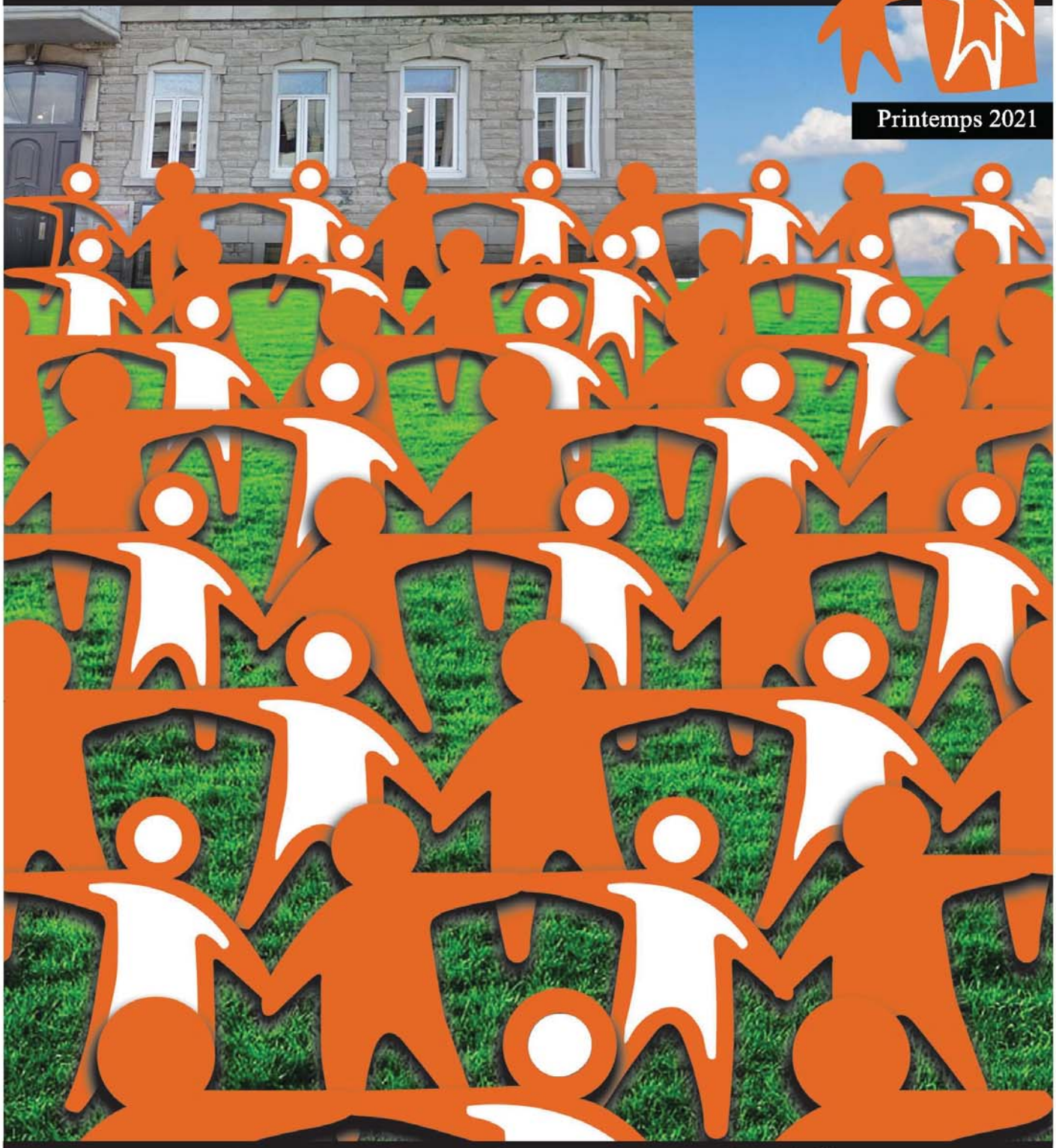
L'Écho de l'Amitié



Printemps 2021

Journal du Centre Communautaire l'Amitié

Ce mois-ci, dans votre journal

Mot de la directrice……..p.2

La vie au Centre……..p.3

Représentants des membres……p.4

Coupon de tirage……p.4

Gagnant du concours de photos !……p.5

Devinettes des intervenantes……p.6

Stratégies pour bien aller……..p.8

Exercices……p.10

Recettes……p.12

Coin des membres……..p.14

Jeux……p.18

Solutions des jeux……p.21

Réflexion……p.22

Références……p.22

Mot de la directrice

Quel BONHEUR de voir revivre le journal L'Écho de l'Amitié.

La pandémie aura su apporté son lot de défis pour maintenir une vie associative et démocratique au sein d'un milieu de vie comme le CCA. Le vivre ensemble, la création de liens, les contacts sociaux sont des aspects qui, dans le contexte actuel, sont vécus à vraiment petite échelle.

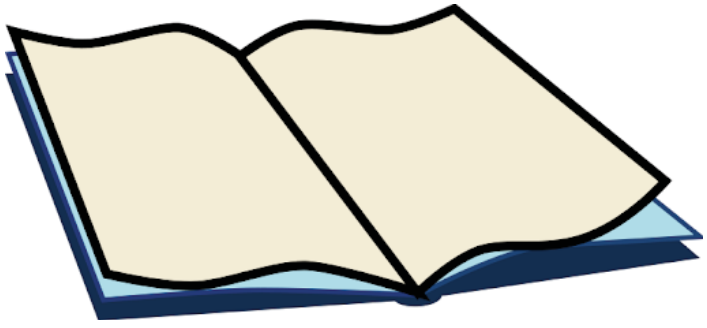
Il n'y a aucun doute cela manque à tous…. Le retour du journal est un moyen proposé pour maintenir le collectif, la découverte et l'ouverture vers les autres.

Vos réactions et vos commentaires suite à la première parution en décembre dernier sont des plus positifs. Vous avez répondu favorablement à cette édition en vous impliquant dans la conception, dans les textes et activités, en participant au concours, en donnant vos suggestions, etc. WOW, votre participation est remarquable et donne tout le sens à ce journal.

Cette édition est d'autant plus remarquable car elle permet de souligner le 40^{e} anniversaire du Centre !!! Et oui, le 26 mars, le Centre aura 40 ans. La relance du journal est un beau cadeau. Votre désir de maintenir une vie collective apporte une plus-value aux valeurs véhiculées et vient même les renforcées. C'est GÉNIAL !

Merci de votre intérêt et de votre engagement envers le Centre Communautaire l'Amitié !!

Mélanie



La vie du Centre !

Chers membres,

L'équipe d'intervenantes et les membres qui ont participé au journal sommes bien heureux de vous offrir ce journal du Centre. Nous vous invitons à participer à la prochaine édition , que ce soit par les rencontres, votre participation dans un concours ou bien pour partager une recette, une fierté, un poème, une création ou autre. Pour toutes informations, n'hésitez-pas à rejoindre Christina ou Natacha au 418-522-5719.

Bienvenue à tous !

Pour ceux et celles qui se demandent quels sont les services offerts dans le présent contexte, cette section pourra certainement répondre à vos questionnements.

Les **déjeuners** sont toujours à l'horaire et deux services sont offerts afin de permettre à plus de personnes d'en bénéficier. Il y a un premier service de 9 h 15 à 10 h 15 et un deuxième de 10 h 30 à 11 h 30. Le coût est toujours de 1,50 $ et 0,50 $ de plus si vous voulez un café. Il y a 7 places disponibles à chacun des services. Vous devez vous inscrire en appelant au centre de jour : 418-522-5719. Bienvenue à tous!

Des activités d'art, des formations sur la plateforme ZOOM, de croissance personnelle, des cafés-discussion et des ateliers de cuisines sont également offerts selon les **programmations**.

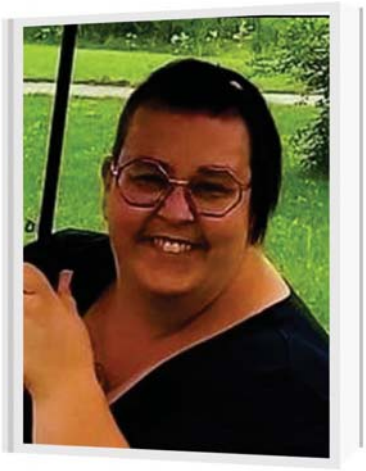
Informez-vous auprès des intervenantes concernant les **dépannages alimentaires.** La **distribution alimentaire** est quant à elle offerte une fois par mois, sur inscription pour les membres.

Nous continuons aussi nos présences sur le parvis à quelques reprises dans le mois.

De plus, saviez-vous que nous offrons des ateliers de **cuisine mobile à domicile** ? Ceux-ci s'adressent à toute personne de 18 ans et plus désirant améliorer leurs compétences au niveau alimentaire. Pour plus d'informations, contactez Christina Guillot-Blanchet au 418-522-0737 poste 6709.

Les représentants des membres

Voici les représentants des membres au Conseil d'administration du Centre Communautaire l'Amitié 2020-2021 !



Isabelle Leblanc

Jacques Morin

Denis Ruel

TIRAGE

Découper ce coupon, rapportez-le au Centre et courez la chance de gagner 1 carte à déjeuner-café. Le tirage se fera le 1er mai. Bonne chance à tous !

Nom :_____

Numéro de téléphone :_____

Adresse courriel :_____

Concours de photo

Voici la photo gagnante du concours de l'édition précédente du journal, sur le thème « Mes petits bonheurs ». **Michel Guay** est notre grand gagnant ! Félicitations à tous ceux et celles qui ont participé au concours soit par vos votes ou par votre participation !

Prochain concours

Le thème « paysages » a été retenu pour le prochain journal qui sera également un concours de photo. La période pour voter se fera au début du mois de juin. Détails à venir. Vous pouvez faire parvenir 1 seule photo à l'adresse suivante : **guay.natacha@centrecommunautairelamitie.com**

Devinettes - Connais-tu bien les intervenantes du CCA ?

Catherine Tremblay :

1) Quel genre de musique préfère-t-elle, l'indie folk ou le rock ?
   _____
2) Son repas préféré, la raclette ou un repas de pâtes ?
   _____
3) Dans quelle ville est-elle née, Rouyn-Noranda ou Montréal ?
   _____
4) Qu'est-ce qu'elle aime cuisiner ? Pâtisserie ou soupe ?
   _____
5) À quoi ressemble une journée idéale pour Catherine, du magasinage ou se promener dans la nature ? _____
6) Que voulait-elle devenir quand elle était petite, vétérinaire ou policière ?
   _____
7) Qui aimerait-elle rencontré, la vice-présidente des États-Unis ou Brad Pitt ?
   _____
8) Quelle habitude voudrait-elle changer, abolir les produits animaliers ou manger plus de poisson ? _____
9) Une qualité d'une personne qu'elle admire, l'ambition ou la créativité ?
   _____
10) Son odeur favorite, la cannelle ou la vanille ? _____
11) De quoi a-t-elle le plus peur, les guêpes ou les araignées ?
   _____
12) Avec lequel de ces objets elle ne pourrait pas vivre, son téléphone cellulaire ou ses lunettes ? _____
13) Si elle pouvait être un animal lequel serait-elle, un aigle ou un cheval ?
   _____
14) Quel est son dessert préféré, la tarte au citron ou le gâteau forêt noire ?
   _____
15) Quel talent aimerait-elle avoir, chanter ou dessiner ?
   _____
16) Quel sport pratique-t-elle ou a-t-elle déjà pratiqué, le taekwondo ou le soccer ?

Devinettes - Connais-tu bien les intervenantes du CCA ?

Marie-Josée Racine :

1) Quel genre de musique préfère-t-elle, la musique populaire ou le jazz ? _____
2) Son repas préféré, des mets chinois ou des mets italiens ? _____
3) Dans quelle ville est-elle née, Baie-Comeau ou Lévis ? _____
4) Qu'est-ce qu'elle aime cuisiner, de la salade ou de la soupe ? _____
5) À quoi ressemble une journée idéale pour Marie-Josée Racine, une excursion culturelle dans un autre pays ou une journée à la plage dans le Sud ? _____
6) Que voulait-elle devenir quand elle était petite, journaliste ou écrivaine ? _____
7) Qui aimerait-elle rencontré, l'auteure Christine Brouillet ou le premier Ministre du Québec ? _____
8) Quelle habitude voudrait-elle changer, être moins gourmande ou arrêter de se ronger les ongles ? _____
9) Une qualité d'une personne qu'elle admire, la solidarité ou le sens de l'humour ? _____
10) Son odeur favorite, le thym ou le basilic ? _____
11) De quoi a-t-elle le plus peur, la guerre ou les tremblements de terre ? _____
12) Avec lequel de ces objets elle ne pourrait pas vivre, son téléphone cellulaire ou son agenda ? _____
13) Si elle pouvait être un animal, lequel serait-elle, une baleine ou un chat ? _____
14) Quel est son dessert préféré, le chocolat ou la crème glacée ? _____
15) Quel talent aimerait-elle avoir, savoir chanter ou savoir dessiner ? _____

Trucs pour interpréter le tableau

D'abord, je me concentre sur ce que **« JE PEUX CONTRÔLER ».** Je demande quotidiennement à ma puissance supérieure et/ou intérieure, **le courage de changer** les choses que **je peux contrôler** ! Petit pas par petit pas.

Au début, je pose **une action** par jour qui va améliorer un des points mentionnés dans les **ballons verts** ! Lorsque je réussis, je vais **BIEN-ALLER** pour le reste de la journée ! Bien vite, ça peut devenir une **bonne habitude** !

S'il me reste du temps dans ma journée, je demande à ma puissance supérieur et/ou intérieur **la sérénité d`accepter** les choses que **« JE NE PEUX PAS CONTRÔLER ».**

Stratégies pour bien aller

Lâcher prise !
Pas facile de ne pas penser et/ou critiquer les autres et les situations. Mais bien souvent, c'est de l'énergie et du temps gaspillés qui ne m'aident pas à **BIEN-ALLER** !

Il est important de réaliser, qu'il est beaucoup plus facile pour **BIEN-ALLER,** de poser des actions pour **s'adapter** aux autres et aux situations, plutôt que de vouloir changer les autres ou les situations !

J'identifie sur le **graphique en rouge,** les situations qui me concernent ! Que puis-je faire pour **m'adapter** ! Le plus possible "**garder ça simple"** !

En vous souhaitant tout le **BIEN-ÊTRE** que vous méritez ! Ça va **bien aller !**

Selon Romy Sousa, thérapeute en sophrologie, offrir des cadeaux permet de consolider les liens sociaux tout en provoquant une augmentation du sentiment de richesse, de bien-être et de confort dans sa vie.

Voici donc quelques petites douceurs que l'on peut offrir à quelqu'un et qui peuvent par le fait même, nous aider à se sentir mieux :

⇒ Reconnaître les belles choses.

⇒ Offrir des encouragements, être reconnaissant.

⇒ Avoir de la gratitude.

⇒ Écouter l'autre. Juste écouter l'autre.

⇒ Offrir un sourire à un inconnu.

⇒ Mettre un mot gentil dans la boîte aux lettres d'un voisin, d'un ami, d'une connaissance.

⇒ Accrocher des beaux mots ou des pensées positives sur la porte de quelqu'un.

⇒ Offrir un café à une personne.

EXERCICES

Voici de petites suggestions pour rendre le quotidien un peu plus actif et prendre soin de sa santé !

- Mettre une musique entraînante pour faire le ménage de son logement.
- Quand il fait beau et que notre santé le permet, descendre de l'autobus un arrêt plus tôt pour marcher un peu plus.
- Faire quelques étirements lors des pauses publicitaires lorsqu'on écoute la télévision.

Notre belle ville regorge de beaux parcs et rues intéressantes à explorer lors d'une belle promenade !

- Limoilou : Parc Marchand, parc Cartier Brébeuf, Domaine de Maizerets, 3e avenue
- St-Sauveur : Parc Victoria
- St-Roch : Parc St-Roch, sentier linéaire de la Rivière St-Charles
- Vieux-Québec : Quartier Petit-Champlain, rue St-Jean
- Montcalm : Plaines d'Abraham et rue Cartier

Plusieurs installations sportives intérieures de la Ville de Québec sont aussi accessibles pour des activités libres sur réservation !

https://www.ville.quebec.qc.ca/citoyens/loisirs_sports/activites-libres/index.asp

Alors on bouge !

Voici 2 exercices d`étirement pour nous aider à sentir notre corps de la tête aux pieds. Pour maximiser les bienfaits, il est recommandé lorsque l'on s'étire, de garder la position du mouvement entre 20 et 30 sec.

EXERCICES

1-GRANDS DORSAUX

Le premier exercice a pour but d'étirer les grands dorsaux, soit un ensemble de muscles situé à l'arrière de la cage thoracique entre les aisselles et les hanches.

Position :

1. Les jambes de la largeur des épaules et genoux légèrement fléchis.
2. Une main sur une hanche et l'autre au-dessus de la tête.
3. En gardant les hanches fixes, pencher la tête du côté où la main est sur la hanche.
4. Garder la position 20 à 30 sec et répéter 2 ou 3 fois de chaque côté.

2-MOLLETS

Pour notre bas du corps, voici un exercice simple, qui peut être fait à tout moment de notre journée pour se dégourdir. Il permet d'étirer, entre autres, le muscle gastrocnémien. Nom scientifique pour le muscle principal que l'on a entre le genou et la cheville. Vous connaissez la belle petite bosse !

Position :

1. Jambes droites et dos droit.
2. Élever les orteils d'un pied sur un objet.
3. Garder le dos droit et fléchir graduellement les genoux jusqu'à l'étirement requis.
4. Maintenir la position de 20 à 30 sec, répéter de 2 à 3 fois de chaque côté.

Fabuleux pain aux bananes et crème sure

Ingrédients

- 1/2 tasse de beurre mou ou de margarine
- 1/2 tasse de sucre granulé
- 1 œuf (gros)
- 1 c. à thé d'extrait de vanille
- 1 tasse de bananes mûres écrasées grossièrement
- 1/2 tasse de crème sûre (sans gras c'est ok)
- 1 3/4 tasse de farine (ou la moitié de farine de blé et la moitié de farine blanche)
- 1 c. à thé de poudre à pâte
- 1 c. à thé de bicarbonate de soude
- 1 pincée de sel
- 1 tasse de noix hachées (pacanes ou de Grenoble, ou pépites de chocolat ou de beurre d'arachide selon l'inspiration du jour !!!)

Préparation

1. Préchauffer le four à 350°F.
2. Dans un bol, à l'aide d'un batteur électrique, crémer le sucre et le beurre. Ajouter l'œuf et la vanille et battre quelques minutes jusqu'à ce que la préparation soit bien crémeuse. Ajouter la crème sûre et les bananes.
3. Dans un autre bol, tamiser la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et le sel.
4. Incorporer le mélange d'ingrédients secs à la préparation de bananes à l'aide du batteur (petite vitesse) et mélanger quelques minutes jusqu'à ce que le tout soit bien homogène sans plus.
5. Verser dans un moule à pain (9 X 5 est idéal ou 8 x 8) beurré et fariné. Cuire au centre du four de 45 à 50 minutes ou jusqu'à ce que un cure-dent ressorte propre.
6. Laisser refroidir et savourez !!!

http://danslescasserolesdegg.blogspot.com/2010/12/fabuleux-pain-aux-bananes-et-creme-sure.html

Recettes

Recette de chili au bœuf de Ricardo

Ingrédients

- 1 oignon, haché finement
- 1 piment jalapeño haché finement
- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre
- 1 kg (2,2 lb) de bœuf haché
- 2 gousses d'ail hachées finement
- 30 ml (2 c. à soupe) d'assaisonnement au chili
- 5 ml (1 c. à thé) de cumin moulu
- 1 boîte de 796 ml (28 oz) de tomates en dés
- 1 boîte de 540 ml (19 oz) de haricots rouges, rincés et égouttés
- 250 ml (1 tasse) de café allongé ou de café fort
- 60 ml (1/4 tasse) de bouillon de bœuf ou d'eau
- 60 ml (1/4 tasse) de ketchup
- 45 ml (3 c. à soupe) de jus de lime
- 10 g (1/4 tasse) de coriandre ciselée (facultatif)

Préparation

1. Dans une grande casserole à feu moyen-élevé, dorer l'oignon et le piment dans le beurre. Ajouter la viande et cuire en l'émiettant à la cuillère de bois jusqu'à ce qu'elle soit légèrement dorée. Saler et poivrer. Ajouter l'ail, les épices et poursuivre la cuisson 2 minutes en remuant.

2. Ajouter le reste des ingrédients à l'exception de la coriandre. Porter à ébullition et laisser mijoter à mi-couvert 45 minutes ou jusqu'à ce que le chili épaississe, en remuant à quelques reprises pendant la cuisson. Rectifier l'assaisonnement. Ajouter la coriandre, si désiré.

   Astuce de cuisine: Vous pouvez remplacer la moitié du bœuf haché ou la totalité par des lentille en conserve.

https://www.ricardocuisine.com/recettes/5762-chili-classique-au-boeuf

Coin des membres

Cette section-ci vous permet de partager avec les autres membres. Que ce soit un poème, un texte, une photo, une blague, etc. Nous vous invitons à participer activement en nous envoyant vos projets par courriel à l'adresse suivante : **guay.natacha@centrecommunautairelamitie.com.**

Merci à ceux et celles qui ont participé à cette présente édition.

Voici un mandala fait par Isabelle Leblanc :

« Un passe-temps formidable qui représente ma fille Mélyna, que de plaisirs ! »

Une photo d'un beau couché de soleil envoyé par Dejan Mladenovic.

Coin des membres

Je me lève ce matin et je me demande pourquoi. Je ne sais pas encore ce que la vie me réserve aujourd'hui.

Depuis des mois, chaque jour est un défi. Les dirigeants décident de notre quotidien en imposant des règles et des restrictions.

Je me rappelle des phrases toutes faites par certains intervenants comme : Qu'est ce qui te ferais du bien là, en ce moment. Je fais des listes dans ma tête : comme plus d'argent je fais quoi, plus de temps je fais quoi ou encore plus de liberté je fais quoi ? Car on doit se le dire, chaque plus, de peu importe quoi, la liste n'est pas la même.

Je cherche encore le comment me faire du bien là, en ce moment présent. Je vois encore la fameuse phrase : ça va bien aller, je ne suis plus capable de l'entendre car on doit se l'avouer, ça va pas bien pour tous.

J'ai souvent entendu la méthode de visualisation, la pensée magique ben moi je suis pas mal sceptique car mes pensées magiques n'ont pas souvent fonctionnées. Alors je me penche sur ce que je peux changer et améliorer et je pense à une chose que je dis souvent : l'Attitude.

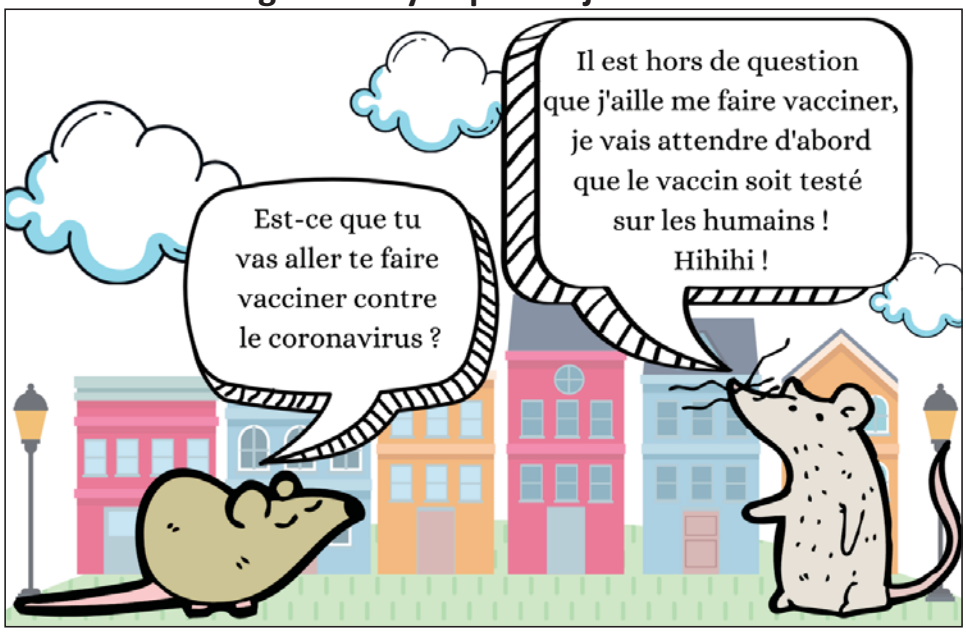
Je peux passer une journée à pleurer dans mon coin, mais si je change mon attitude, je vais me faire du bien. Je ne changerai peut être pas le cours des événements de la journée mais je vais être capable d'y faire face de meilleure façon.

Je ne dis pas que c'est facile mais même moi j'ai des mauvaises journées, mais je vais avoir plus de facilité à accueillir les belles choses et laisser aller les moins belles. Je me concentre sur le beau au lieu du difficile.

Alors, lorsque la journée s'annonce moins belle ou moins intéressante ou qu'il arrive un événement moins amusant on se rappelle de changer notre attitude et la journée va être moins pire et peut être même plus agréable. On sourit pour soi en premier.

Nathalie Lortie

Une blague envoyée par Dejan Mladenovic



Coin des membres

LA GRATITUDE !

À mes chères intervenantes et direction !
Un petit mot pour vous dire, à ma façon, comment je vous aime toutes !

-Depuis plus d'un an, vous m'apportez réconfort !
-Vous me faites part de toutes sortes de trucs pour rendre mon quotidien plus confortable !
-Vous me proposez une panoplie d'activités constructives et motivantes !
-Votre, mon, Centre l'Amitié me permet de rencontrer toutes sortes de personnes qui, comme moi, profitent de votre dévouement. Ce qui, entre autres, me sort d'une certaine solitude !
-Vous me nourrissez !
-Vous mettez de la nourriture dans mon frigidaire !
-Vous m'envoyez à mon anniversaire et aux Fêtes, entre autres, de gentils mots et attentions, qui me touchent et me réconfortent !

Tout cela et plus, vous le faites au quotidien, dans une atmosphère de joie de vivre, avec vos sourires contagieux et sans rien attendre en retour de ma part !

Pour tout cela je vous dis, aujourd'hui, ici, maintenant : UN GROS MERCI !

Je tiens également à encourager TOUS LES BÉNÉFICIAIRES, du Centre Communautaire l'Amitié, à ne jamais hésiter et faire de même !

Du fond de mon cœur, encore MERCI d'être là, en ces temps particuliers de ma vie et difficile pour tout le monde !

Longue vie au Journal du Centre Communautaire l'Amitié !

Signé : **Un gars rempli de GRATITUDE !**

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

Mot-mystère « les animaux »

■	e	c	o	r	b	e	a	u	e	h	c	i	b
■	t	h	i	p	p	o	p	o	t	a	m	e	i
o	i	e	l	■	u	a	e	c	i	r	u	o	s
h	g	v	a	c	h	e	■	u	a	e	s	i	o
i	r	r	n	i	n	o	c	e	r	o	s	n	n
b	e	e	c	u	r	e	u	i	l	g	o	o	n
o	e	a	b	e	i	l	l	e	a	i	u	s	e
u	■	u	e	e	q	o	c	l	m	r	r	i	■
o	■	e	r	l	■	p	h	l	a	a	i	b	■
r	u	l	t	g	e	h	i	i	■	f	s	e	h
u	a	u	u	i	t	i	e	u	e	e	i	l	h
o	e	o	o	a	t	p	n	o	l	e	n	e	a
g	n	p	l	e	o	a	n	n	l	n	g	t	m
n	i	a	a	v	m	l	e	e	e	c	e	t	s
a	o	o	d	u	r	e	■	r	d	u	b	e	t
k	m	n	n	o	a	o	m	g	n	r	a	t	e
a	e	i	a	l	m	p	i	n	o	r	l	a	r
l	o	u	p	e	n	a	a	o	r	e	e	l	r
i	u	c	a	n	a	r	d	t	i	p	i	o	a
o	r	e	n	a	r	d	■	a	h	■	n	n	t
n	s	e	r	p	e	n	t	r	u	i	e	n	t

Abeille	Coq	Hirondelle	Louve	Rat Vache
Âne aigle	Corbeau	Kangourou	Marmotte	Raton
Baleine	Daim	koala	Moineau	Renard
Belette	Écureuil	Laie	Oie	Rhinocéros
Biche	Étalon	Lama	Oiseau	Serpent
Bison	Girafe	Lapin	Ours	Singe
Bisonne	Grenouille	Léopard	Panda	Souriceau
Canard	Hamster	Lion	Paon	Souris
Chevreau	Hibou	Loup	Perruche	Tigre
Chienne	Hippopotame	Loutre	Poule	Truie

Réponse : ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___

1,2,3 GO ON JOUE

01- Paris est plus au nord que Québec, Munich et Genève, vrai ou faux ?

02- L'éléphant a une excellente mémoire, vrai ou faux ?

03- Laura Ingalls, l'héroïne de "La Petite Maison dans la prairie" a vraiment existé, vrai ou faux ?

04- Babouchka est le nom des poupées Russes, vrai ou faux ?

05- Écouter du Mozart améliore l'intelligence des enfants, vrai ou faux ?

06- Les éléphants ont peur des souris, vrai ou faux ?

07- La société Coca-Cola a créé l'image moderne du Père Noël, vrai ou faux ?

08- Le béret est d'origine basque, vrai ou faux ?

09- En Australie l'eau de la toilette et des lavabos tourne dans le sens inverse du Canada, vrai ou faux ?

10- Les autruches mettent la tête dans le sable quand elles ont peur, vrai ou faux ?

SOLUTIONS → Les trois premières réponses sont vraies, les autres sont fausses

COLORIONS!

A l'envers c'est un poisson qui sourit.
À l'endroit c'est un gros félin du Bengal.
Laissez votre inspiration monter...

Solutions des jeux

Planete Sudoku

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

Grille facile n°14073 - ©Planete-sudoku.com

⇒ **Réponse du mot-mystère p. 10 :** éléphant

⇒ **Réponses du jeu 1,2,3 go on joue! P .20 :**

1) vrai 2) vrai 3) vrai 4) faux 5) faux 6) faux 7) faux 8) faux 9) faux 10) faux

⇒ **Réponses des devinettes des intervenantes p. 6 et p. 7:**

Catherine Tremblay :

1) Hindi/folk **2)** Raclette **3)** Rouyn-Noranda **4)** Pâtisserie **5)** Se promener dans la nature **6)** Vétérinaire **7)** La vice-présidente des États-Unis **8)** Abolir les produits animaliers **9)** L'ambition **10)** Cannelle **11)** Guêpe **12)** Téléphone cellulaire **13)** Aigle **14)** Tarte au citron **15)** Chanter **16)**Taekwondo

Marie-Josée Racine :

A) Populaire **B)** Mets italiens **C)** Baie-Comeau **D)** Salade **E)** Une excursion culturelle dans un autre pays **F)** Journaliste **G)** Chrystine Brouillet **H)** Être moins gourmande **I)** Solidarité **J)** Le thym **K)** La guerre **L)** Agenda **M)** Baleine **N)** Chocolat **O)** Savoir chanter

Un peu de réflexion

Lorsque vous ne pouvez pas contrôler ce qui se passe, mettez-vous au défi de contrôler la façon dont vous réagissez à ce qui se passe. C'est la que se trouve votre pouvoir.

Références

* **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)
* **Contact Aînés** : 418-687-3553
* **Tel-Aide** : 418-686-2433
* **SOS Violence** : 1-800-363-9010 - 24/7
* **Centre de crise de Québec :** 418-688-4240
* **Centre de prévention du suicide** : 1-866-277-3553 (1-866-APPELLE)
* **Association Canadienne de la Santé mentale :** ligne d'écoute 418-529-1899
* **Ligne COVID** : 418- 644-4545

Si vous avez des besoins, n'hésitez-pas à téléphoner au Centre du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30 au 418-522-5719

Centre Communautaire l'Amitié
59 Notre-Dame des Anges
Québec, Qc
G1K 3E4

418-522-5719
www.centrecommunautairelamitie.com