L'Écho de l'Amitié

Journal du Centre Communautaire l'Amitié

Automne 2025

Dessin réalisé par Isabelle Leblanc et Laurence Brisson

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 Les représentant.e.s des membres

6 Un peu de réflexion

7 Devinette - Connais-tu bien l'équipe du CCA ?

9 Stratégies pour bien aller

11 Soyons actifs

12 Coin des membres

17 Gagnante du dernier concours

17 Prochain concours

18 Recettes

20 Jeux

22 Coin créatif

23 Mandala

23 Solutions des jeux

25 Des ressources à découvrir

26 En cas de besoin...

Mot d'ouverture

Chers lecteurs et chères lectrices,

L'hiver est à nos portes et le froid se fait ressentir déjà ! Par contre, ce qui ne change pas, c'est la chaleur humaine !

Même si nous sommes souvent de passage, il nous fait toujours plaisir de prendre le temps de discuter avec vous autour d'un bon café chaud ou de vous croiser à l'extérieur avec un manteau bien chaud !

Nous vous souhaitons de joyeuses fêtes avec des moments doux et réconfortants. Que durant cette période, chaque jour vous apporte un petit bonheur et un sourire sincère.

Au plaisir de vous revoir en janvier 2026 !

- Marie-Josée et Marianne

xxx

UN GROS MERCI !

Quelques mots pour remercier toutes les personnes qui ont participé à cette édition automnale de « 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 !

Un gros merci également aux Copies du Pavois pour ces belles impressions de qualités chaque fois !

Quoi de neuf au Centre

Retour sur la Fête des Voisins 2025

Le 16 septembre dernier avait lieu notre Fête des Voisins 2025 ! Organisée en collaboration avec plusieurs organismes du quartier, l'événement a une fois de plus connu un franc succès. Un immense merci à nos bénévoles ! Grâce à leur générosité et leur bonne humeur, la journée a été un vrai plaisir pour tous. Cette année encore, ils et elles ont contribué au montage et au démontage, à l'animation de kiosques, au service de breuvages, de la barbe à papa et du pop-corn, à l'animation clownesque, à la musique et bien plus encore !

Sorties d'automne

En septembre et en octobre, nous avons eu la chance de faire de belles sorties, dont deux à l'extérieur de la ville. La première nous a menés dans Portneuf, à la Vallée secrète, puis au délicieux casse-croûte Chez Ti-Oui. La seconde nous a conduits en Beauce, au parc des Chutes-de-la-Chaudière ainsi qu'à la Fruitière Laliberté. Un grand merci à chacun des lieux qui nous ont accueillis avec gentillesse lors de ces activités. Elles nous ont permis de prendre l'air et de profiter des magnifiques couleurs de l'automne !

Projet « Entre Nous, la sagesse ça s'tricote »

Tout au long de l'automne, un groupe de nos membres a pris part au projet « Entre nous, la sagesse ça s'tricote », accompagné par l'artiste Geneviève Lacroix. Inspiré de l'exposition *Nous, un voyage philosophique à travers l'art, l'identité, les territoires et la migration* présentée au MNBAQ, ce projet a permis à des participants de différentes générations d'échanger, créer et se découvrir à travers l'art. Leur parcours s'est conclu par un spectacle maison présenté au Musée national des beaux-arts du Québec, le 3 décembre, autour du thème *Ce qui nous relie*. Une belle aventure humaine et artistique, riche en partages et en émotions ! Félicitations !

Remerciements aux bénévoles de la cour

Un immense merci à tous nos bénévoles qui ont travaillé fort pour embellir notre cour cet été ! Peinture du patio et des galeries, remise à neuf de la clôture, peinture artistique décorative, divers travaux d'entretien… tout a été fait avec énormément de temps, d'efforts et de dévouement. Votre implication est très, très appréciée !

Quoi de neuf au Centre

Isabelle Leblanc

Pour moi, l'automne c'est une saison où le mot réconfort prend son sens; plats et couvertures, tout simplement. Sans oublier les belles couleurs ! Bon automne à tous !

Denis Ruel

L'automne est une belle saison... plus que l'hiver ! Prenez le temps de bien vous préparer pour l'hiver avec de bonnes bottes et des mitaines. N'oubliez pas un foulard ! Bon automne tout le monde !

Marguerite Labbé

J'adore l'automne, les belles couleurs des arbres, les longues marches en nature, tout cela me rend très heureuse; alors profitez-en bien vous aussi ! Bonne lecture !

Pour libérer
VOS ÉMOTIONS
Chanter
Cuisiner
Câliner
Pleurer
Peindre
Modeler
Écrire
Marcher
Boxer
Parler
Dessiner
Faire du sport
Méditer
Danser
Jardiner
Psychologue.net

Devinette - Connais-tu bien l'équipe du CCA ?

Apprenez à connaître davantage des membres du personnel de l'organisme grâce à cette devinette ! L'édition automnale permet ici d'en apprendre plus sur Natacha et Britanie, deux intervenantes du milieu de vie au Centre Communautaire l'Amitié !
Les deux employées 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 quelle intervenante provient les réponses, rendez-vous à la page 23.
Voici les participantes de l'édition automnale :

Natacha

Britanie

Devinette - Connais-tu bien l'équipe du CCA ?

Questionnaire 1

1. Comment crois-tu que tes ami.e.s te décrivent ?
   À l'écoute, empathique et présente ; comique et de bon vivant ; généreuse et attentionnée.

2. Qu'est-ce que tu apprécies le plus chez quelqu'un d'autre ?
   L'authenticité, la bienveillance et la loyauté.

3. Quelle a été ta plus belle aventure ?
   Lorsque je suis allée fêter le nouvel an à New-York avec mes ami.e.s.

4. Qu'est-ce qui t'as amené à travailler ici ?
   Mes valeurs et l'équipe de travail.

5. Quel était ton métier de rêve quand tu étais jeune ?
   Médecin.

Questionnaire 2

1. Comment crois-tu que tes ami.e.s te décrivent ?
   Une personne présente pour les siens, qui passe sa famille avant tout, attentionnée, qui aime rire et est spontannée. Qui aime bouger, la nature ainsi que les spectacles.

2. Qu'est-ce que tu apprécies le plus chez quelqu'un d'autre ?
   La bonté et le sens de l'humour.

3. Quelle a été ta plus belle aventure ?
   Devenir maman et d'aller voir un festival de musique à Berlin.

4. Qu'est-ce qui t'a amené à travailler ici ?
   Vouloir être présente pour ceux et celles dans le besoin.

5. Quel était ton métier de rêve quand tu étais jeune ?
   Vétérinaire.

Le spleen d'automne

Le manque de lumière durant les saisons automne-hiver peut affecter votre humeur, amenuiser votre intérêt pour des activités sociales ou diminuer votre envie de réaliser un nouveau projet. Si vous vous sentez interpellé, vous traversez peut-être une période de déprime saisonnière (spleen d'automne).

Le changement d'heure peut en être une cause. Voici un petit historique de celui-ci. Il a été instauré durant la Première Guerre mondiale (1914-1918) en Europe afin d'économiser l'énergie, puis il a été réutilisé durant la Seconde Guerre mondiale (1939-1945). Le Canada l'utilise dès 1918 et le réglemente en 1951. Depuis 2007, on avance d'une heure le 2e dimanche de mars et on recule d'une heure le 1er dimanche de novembre.

Voici quelques suggestions pour animer positivement cette période :

- Exposez-vous plus souvent à la lumière naturelle, soit en ouvrant votre store ou rideau de fenêtre, soit en prenant une marche dans votre quartier.
- Cuisinez un plat réconfortant, comme une soupe-repas, un mijoté de bœuf ou une croustade aux pommes.
- Écoutez une série télé en rafale ou une comédie populaire, dans le confort de votre domicile.
- Téléphonez pour prendre des nouvelles d'un parent ou d'un ami de longue date.
- Lisez quelques pages de votre livre favori.
- Fréquentez le Centre Communautaire l'Amitié !

Également, connaissez-vous la luminothérapie ? Voici un petit témoignage de Suzanne Dignard qui désire vous partager son expérience.

Voici comment j'ai découvert la luminothérapie

Quand arrive le mois d'octobre, et encore pire en novembre, le temps devient plus gris, nuageux, sombre et venteux. Nous manquons de soleil. Je me suis rendue compte que je me sentais plus " down ", j'avais le désir de moins sortir et de faire du « cocooning » à la maison. J'étais plus isolée, et un peu déprimée. J'ai découvert que cet état s'appelle la dépression saisonnière, 15 % de la population en souffre. J'ai alors découvert la lampe solaire : je m'assois 30 à 60 minutes par jour devant la lampe, et cela me redonne de l'énergie !
Je ne me passerais plus de la luminothérapie, essayez-la !

Bien à vous, Hugues Mainguy, Isabelle Leblanc et Suzanne Dignard

Bouger pour garder le sourire, même par temps froid !

Une rubrique préparée par François Duckett

Cette rubrique a pour but de vous motiver à rester actifs malgré les temps plus froids qui s'installent. Bouger nous aide à garder le sourire et la bonne humeur en cette fin d'automne.

Lorsque je dis actifs, il faut comprendre que je parle autant d'activités physiques, comme la marche, la natation, le yoga ou les « Bougeons ensemble » au Centre Communautaire l'Amitié, que d'activités récréatives et créatives telles que la peinture, la lecture, la musique, le bricolage, le dessin ou l'écriture.

Voici quelques suggestions, en plus des activités offertes au Centre Communautaire l'Amitié :

Grand Marché de Québec (www.legrandmarchedequebec.com)
Du 22 novembre au 24 décembre : le Marché de Noël
220, boulevard Wilfrid-Hamel – 418-692-2517

Centre de loisirs Montcalm (loisirsmontcalm.qc.ca)
265, boulevard René-Lévesque – 418-523-6595

Patro Laval (patrolaval.ca)
Activités variées pour tous les âges
145, rue Bigaouette – 418-522-2005

Je suis persuadé que vous avez aussi des activités qui vous font dire : « J'aimerais ça faire ça ! » ALLEZ-Y ! Un petit effort vous offrira un beau moment que vous aurez envie de partager avec les autres. Pourquoi ne pas inviter quelqu'un à vous accompagner ? Go ! Go ! Go ! J'ai hâte de vous entendre !

Cette section vous permet de partager avec les autres. Nous vous invitons à participer activement en nous faisant parvenir vos projets par courriel :

britanie.chasse@centrecommunautairelamitie.com

Carole Séguin vous partage une chronique historique !

Les fortifications de Québec

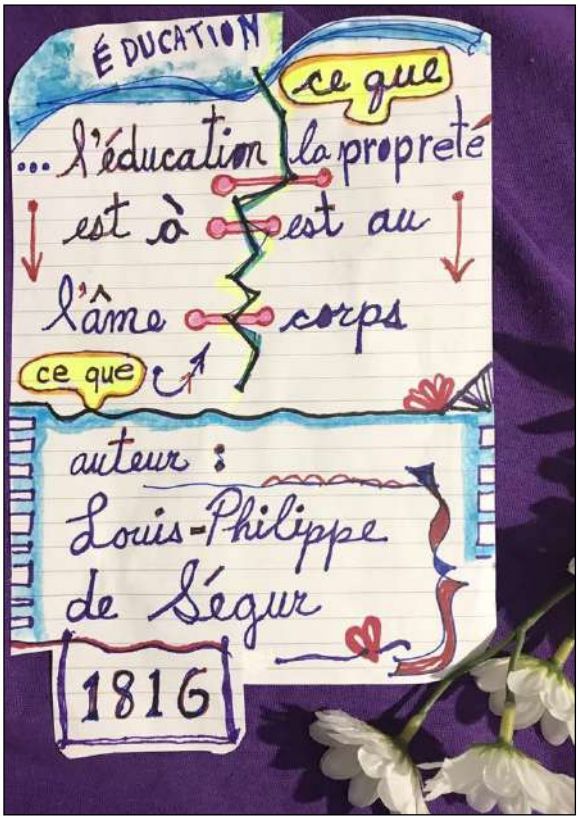
La Ville de Québec est la seule ville au Nord du Mexique à avoir gardé ses fortifications. Celles-ci ont 4.6 kilomètres de long.
Une palissade de bois entoure la ville depuis 1685. En 1717, sous la direction de l'ingénieur Gaspard Chassegros de Lery, des travaux de grande envergure sont entamés afin de construire des fortifications de pierres. C'est le mur de pierres en face du Parlement.

La Citadelle de Québec fut en construction de 1820 à 1832 sous l'ingénieur militaire Elias Walker Durnford. Il y a aussi les tours Martello qui furent construites entre 1808 et 1812. Elles ont été construites du côté Ouest des Plaines d'Abraham. C'était une guerre contre les Américains entre 1812 et 1814.

C'est grâce à Lord Dufferin que l'on a pu gardé les fortifications. Nous avons les portes St-Louis, Kent, St-Jean, Hope, Prescott et du Palais. La porte Hope a été détruite en 1871, la porte du Palais en 1873, la porte Prescott en 1871. Celle-ci a été reconstruite en 1983. La porte Dalhousie est la plus ancienne, car elle date de la construction de la Citadelle de Québec. Elle n'a subi aucune modification.

C'est à partir de 1985 que la Ville de Québec fait partie du patrimoine mondial de l'UNESCO en raison de ses fortifications.

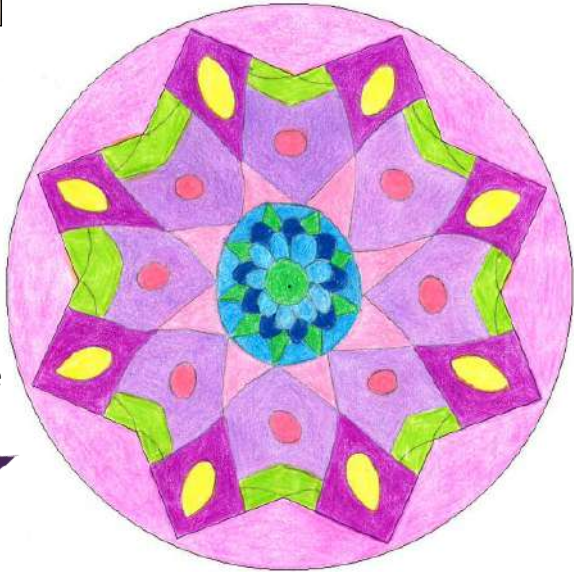
Coin des membres



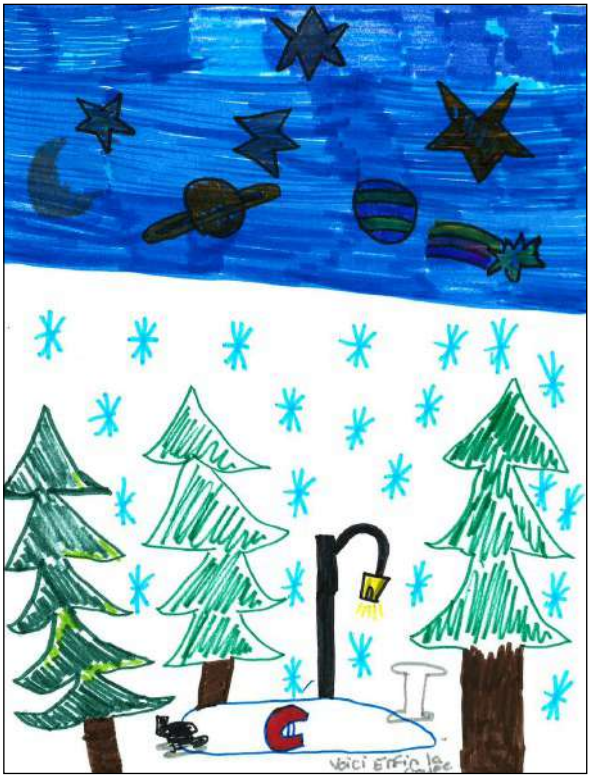
Maryse Gagnon souhaite vous présenter une pensée dont elle a fait la présentation artisanale !

Voici un dessin de la part de **Sylvie Pettigrew** !

Suzanne Dignard vous partage un mandala qu'elle a créée elle-même lors d'un atelier au Centre !



Thérèse Breton vous présente l'un de ses dessin original !



Quelques uns de nos membres ont visiblement hâte à l'hiver... Voici un dessin thématique pour la saison, de la part **d'Isabelle Leblanc !**

Ode à L'Automne

Merci, belle saison
Bravo, belle saison
Que du beau l'automne
Festival de couleurs
Que l'automne revienne !
Un ou une autre automne
Vite, vite l'automne !
Au royaume des couleurs
Solide Capucine
Émerveillement
L'automne des prés
L'automne urbain
Trottoirs feuillus
Rouge végétal
Ode à la nature
L'automne c'était hier
Aujourd'hui c'est l'hiver

Jean-Claude Rouillard a écrit un poème spécialement pour cette édition du journal !

Marguerite Labbé vous partage une de ses photos automnales !

Un doux message de la part d'une nouvelle membre au Centre, **Lyne Thibault !**

> Salut les membres, je suis nouvelle. Il y a des visages que je connais tout de même. Lors de mon arrivée au Centre, il y avait des exercices adaptés pour notre santé. J'aime quand je peux vivre le moment présent, c'est une solution pour moi. Je le fais à mon rythme afin de conscientiser le mouvement et sentir que cela me fait du bien. Ça m'aide à améliorer ma santé. J'aime m'informer au sujet des muscles, du cerveau et le poids. L'activité de « *Bougeons ensemble* » me permet de réduire mon temps passer devant la télévision et me permet de profiter d'un moment au Centre avec vous. Alors merci pour ce bel accueil !

Souvenir de **Alain Drapeau** lors de la sortie au Musée de la Civilisation au mois de novembre dernier !

Gagnante du dernier concours

Félicitations À MARGUERITE LABBÉ

Elle est la gagnante du concours de l'édition précédente, soit les devinettes sur les arbres !

Prochain concours

Concours de devinettes

Pouvez-vous identifier de quel animal s'agit-il ? Vous devez en deviner minimum quatre (4) pour être éligible au concours !

Date limite de participation : 20 février 2026

Bouillis de légumes et porc gaspésien

Ingrédients

- 1 paquet de roulé de porc en saumure douce de la marque Gaspésien, disponible dans toutes les épiceries
- 4-6 tasses d'eau
- 2 petits oignons émincés, ou 1 gros
- 1 petit chou vert, le coeur enlevé et coupé en 6 quartiers
- 12 petites carottes nantaises, pelées
- 2-3 tasses de fèves vertes et/ou jaunes
- 1 petit rutabaga, pelé et coupé en gros morceaux
- 1 paquet de petites pommes de terre avec la pelure (2 à 3 lb)
- 2 c. à soupe de fécule de maïs
- Sel et poivre au goût

Directives

- Enlever l'excédent de gras de la viande, s'il y a lieu. Déposer la viande dans une grande cocotte ou un grand chaudron, puis remplir d'eau à égalité avec la viande. Pour cette recette, la quantité d'eau dépend de la grandeur du chaudron.
- Ajouter les oignons émincés puis poivrer. La viande étant salée, pas besoin d'ajouter du sel à cette étape.
- Couvrir et porter à ébullition, puis baisser le feu et laisser mijoter pendant 1 heure.
- Pendant ce temps, préparer les légumes et réserver. Ajuster les quantités selon les préférences.
- Au bout d'une heure de cuisson, ajouter les légumes dans le chaudron, incluant les pommes de terre. Ne pas ajouter d'eau, puisque ça pourrait diluer le bouillon et le rendre plus fade. Les légumes devraient être pratiquement immergés dans le liquide, mais ils ne devraient pas nager dedans.
- Couvrir à nouveau et laisser mijoter pendant 45 minutes à 1 heure. À mesure que la viande cuit, elle commencera à se défaire. Il est possible de l'aider avec une fourchette ou une spatule.
- Délayer la fécule de maïs en la mélangeant à un petit bol d'eau, puis verser dans le bouilli et mélanger. Monter le feu pour porter à ébullition, ce qui activera la fécule et épaissira le bouillon.
- Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire, puis fermer le feu. Servir tout de suite ou mettre au frigo en attendant. C'est presque encore meilleur réchauffé !

Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 2 heures
Nombre de portions : 6 portions
Source : Noovo Moi

Potage à la courge et lait de coco

Ingrédients

- 1 Courge butternut, pelée et coupée en cubes (voir section surgelé pour précoupées)
- 1 feuille de laurier
- 1 branche de thym
- 4 clous de girofle
- 5 grains de poivre
- 1 oignon espagnol, haché grossièrement
- 2 gousses d'ail, hachées
- 1/3 de tasse (85 ml) de vin blanc (facultatif)
- 8 tasses (2 l) de bouillon de légumes
- 1 tasse (250 ml) de lait de coco
- 2 pincées de cannelle moulue
- Sirop d'érable, au besoin
- Huile d'olive
- Sel et poivre, au goût

Directives

- Préchauffer le four à 350°F (180°C).
- Déposer les cubes de courge dans un grand bol, arroser d'un filet d'huile d'olive, saler, poivrer et bien mélanger.
- Enfourner le tout et cuire pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que les cubes commencent à dorer.
- Au centre d'une double épaisseur de coton-fromage, déposer le laurier, le thym, les clous de girofle et le poivre et refermer le tout en le nouant avec une ficelle de boucher.
- Faire chauffer un grand faitout à feu moyen-vif, verser un bon trait d'huile et y faire revenir l'oignon et l'ail pendant 10 minutes en brassant régulièrement.
- Déglacer avec le vin blanc et laisser réduire de moitié.
- Verser le bouillon, ajouter le bouquet et les cubes de courge, verser la moitié du lait de coco et ajouter la cannelle.
- Bien remuer, porter à faible ébullition et cuire pendant 15 minutes.
- Retirer le bouquet garni.
- À l'aide d'une grande louche, transférer le potage dans la tasse d'un robot mélangeur.
- Pulser jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. Procéder en 2 ou 3 temps en prenant soin de ne remplir le mélangeur qu'à moitié.
- Rectifier l'assaisonnement, verser du lait de coco et/ou du sirop d'érable au besoin et bien mélanger.
- Servir bien chaud, parsemé de graines de citrouille et de copeaux de coco grillés pour une belle finition.

Temps de préparation : 60 minutes
Nombre de portions : 8 portions
Source : Curieux Bégin, Télé-Québec

Quiz sur le football

En raison de la saison et du Super Bowl qui approche, le comité de rédaction vous propose un quizz sur le football comme jeu !

Mesdames, pour conquérir le coeur de l'homme de votre vie, rien de mieux qu'avoir quelques notions de football... Demandez à Taylor Swift et son beau Travis Kelce des chiefs de Kansas City !

Un quiz préparé par François Duckett

1. Combien de versions de football sont pratiquées ?

   A) 1 version
   B) 2 versions
   C) 3 versions
   D) 4 versions

2. Quelles sont les deux formations nécessaires à une équipe ?

   Réponse : _____

   _____

3. Quel est le but du jeu ?

   Réponse : _____

   _____

4. Quelles sont les différences majeures entre les différentes versions de football ?

   A) Le nombre d'essais
   B) La dimension du terrain
   C) Le nombre de joueurs
   D) Le salaire des joueurs

Amusez-vous à trouver les 12 erreurs entre ces deux images !

Idée créative : Capteurs de rêves

Vous avez sûrement déjà vu ces jolies suspensions faites de cercles, de plumes et de fils colorés : ce sont des capteurs de rêve, ou *dreamcatchers*. Originaires des peuples autochtones d'Amérique du Nord, ils étaient traditionnellement accrochés au-dessus du lit des enfants pour attraper les mauvais rêves et laisser passer les bons.

Comment ça fonctionne ?
Le cercle représente la roue de la vie, le filet au centre attrape les rêves négatifs qui disparaissent avec la lumière du jour, et les plumes laissent glisser les beaux rêves jusqu'à la personne qui dort dessous. Aujourd'hui, beaucoup de gens utilisent les capteurs de rêve comme objet décoratif ou symbole de protection.

Vous pouvez fabriquer un mini capteur avec quelques fournitures :

- Un cercle (un anneau de métal ou de bois, ou même un vieux cintre modelé en cercle)
- Du fil ou de la laine
- Quelques plumes ou rubans

1. Enroulez le fil autour du cercle pour former un petit filet, ou faites simplement quelques nœuds pour le fixer.
2. Accrochez des plumes ou des rubans au bas du cercle.
3. Suspendez-le au-dessus de votre lit ou près d'une fenêtre pour laisser entrer les bons rêves.

Et voilà ! Avec un peu de créativité, vous pouvez créer un capteur de rêve unique et personnel, tout en ajoutant une touche de magie à votre chambre.

Mandala

Solutions des jeux

RÉPONSES DES PAGES 7 ET 8

Le premier questionnaire a été répondu par Britanie et le deuxième par Natacha !

Solutions des jeux

Réponses du quiz sur le football de la page 20 !

1. Combien de versions de football sont pratiquées ?
   B) 2 versions ; le football américain et le football canadien.
2. Quelles sont les deux formations nécessaires à une équipe ?
   Réponse : Une formation offensive et une formation défensive.
3. Quel est le but du jeu ?
   Réponse : L'offensive doit, à l'encontre de la défensive adverse, amener le ballon dans la zone de but adverse.
4. Quelles sont les différences majeures entre les différentes versions de football ? Tous les choix.
   A) Le nombre d'essais
      Football canadien 3 essais; Football américain 4 essais.
   B) La dimension du terrain
      Football canadien 110 x 65 verges; Football américain 100 x 53.33 verges.
   C) Le nombre de joueurs
      Ayant un terrain plus grand, le football canadien compte 12 joueurs tandis que le football américain en compte 11 sur le terrain.
   D) Le salaire des joueurs
      Les canadiens ont en moyenne 100 000 $, au maximum 500 000 $. Les américain reçoivent en moyenne 3 000 000 $, au maximum 50 000 000 $.

Voici, ci-dessous, les réponses du jeu des 12 erreurs de la page 21

Des ressources à découvrir

FRIPERIE COMMUNAUTAIRE

390, rue Arago Ouest
Au premier étage, local 107,
du Centre Édouard-Lavergne

Le Support Durocher est une friperie communautaire de la Basse-Ville opéré par le Centre Durocher. Se situant au Centre Édouard-Lavergne, elle offre divers articles à prix modiques.

Horaires d'ouverture :
Les lundis et mercredis de 12 h à 16 h.
Le premier et le troisième samedi de chaque mois de 9 h à 12 h.

La boîte à fripes

155, Avenue du Sacré Coeur,
Québec

La Boîte à Fripes est la friperie du Service d'entraide Basse-ville. Elle offre un vaste choix d'articles à prix modiques, accessibles à tous. Tout achat soutient les personnes fréquentant l'organisme.

Horaires d'ouverture :
Les mardis, mercredis et samedis de 10 h à 16 h.
Les jeudis de 10 h à 20 h et les vendredis de 13 h à 20 h.

RENAISSANCE

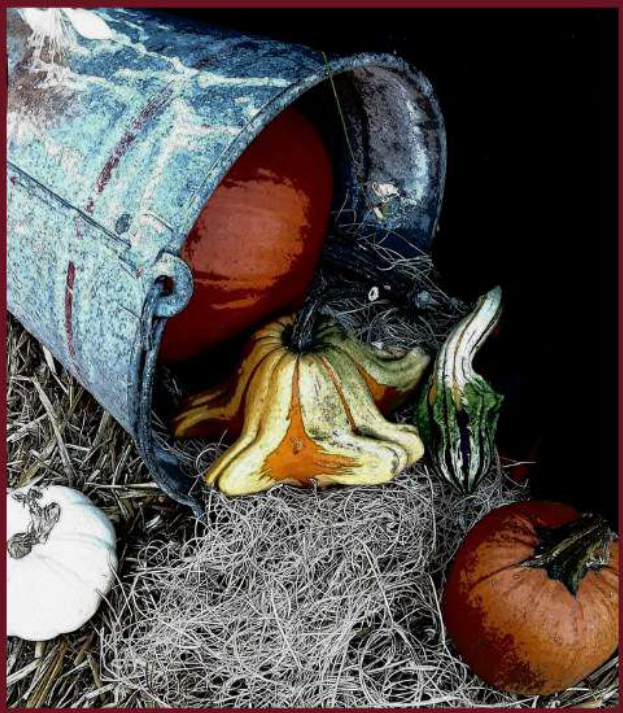
245, rue Soumande
ou 6950 Boul. Henri-Bourassa

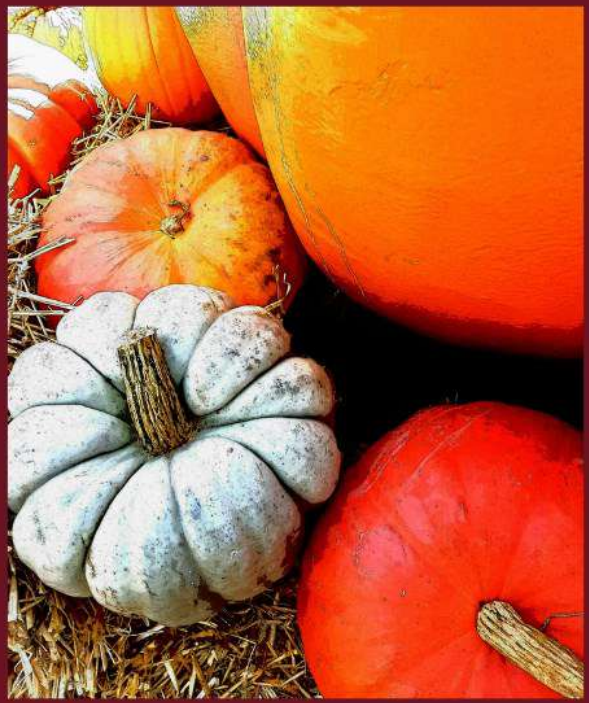
Les fripes renaissances sont des magasins offrant une vaste diversité d'articles seconde main à faibles coûts et sans taxes.

Horaires d'ouverture :
Du lundi au vendredi de 9 h à 21 h.
Les samedis et dimanches de 9 h à 17 h.

En cas de besoin...

* 2-1-1 : Info. sur les services communautaires et publics
* 3-1-1 : Centre de relation avec les citoyens de la Ville de QC
* 8-1-1 : Info-santé et Info-social
* Albatros (deuil) : 418-204-1533
* Aide juridique : 418-643-4167
* Aide sociale : 418-643-3300
* Association canadienne de la santé mentale : 418-529-1899
* Centre de prévention du suicide : 1-866-277-3553
* Centre de crise de Québec : 418-688-4240
* Contact Aînés : 418-687-3553
* Drogue, aide et référence : 1-800-265-2626
* J'ARRÊTE de fumer, ligne d'écoute : 1-866-527-7383
* Jeu, aide et référence : 1-800-461-0140
* OMHQ : 418-780-5200
* RTC : 418-627-2511
* Société canadienne du cancer : 1-888-939-3333
* SOS Violence : 1-800-363-9010 - 24/7
* STAC : 418-687-2641
* Tel-Aide : 418-686-2433





Crédit photo : Marguerite Labbé

www.centrecommunautairelamitie.com