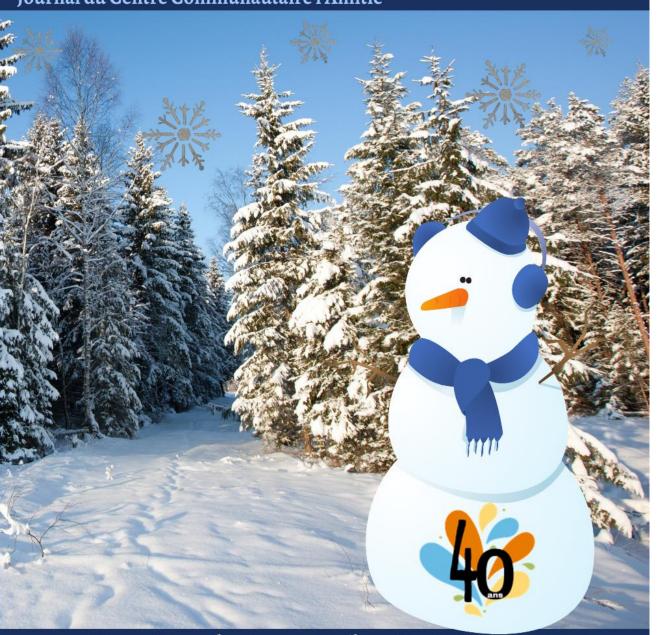
L'Écho de l'Amitié

Hiver 2021-2022

Journal du Centre Communautaire l'Amitié



59, rue Notre-Dame-des-Anges Québec, Qc G1K3E4 418 522-5719

CE MOIS-CI, DANS VOTRE JOURNAL

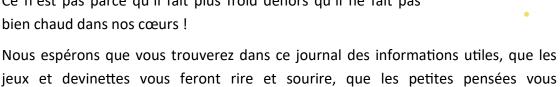
Mot d'ouverture	p.2
Quoi de neuf au Centre	p.3
Découvrons deux services du CCA	p.3-4
Les représentants des membres	p.4
Concours de mandalas	p.5
Devinettes—Connais-tu bien les intervenant(e)s du CCA	p.6-7
Stratégies pour bien aller	p.8-9-10
Recettes	p.11-12
Douceurs pour le cœur	p.13-14
Coin des membres	p.15-16-17
Jeux	p.18-19-20
Mandala	p.21
40e anniversaire du Centre	p.22
Prochain concours	p.22
Petits trucs pour mieux vivre le temps des Fêtes	p.23
Faits insolites de Noël	p.24
Solutions des jeux	p.25
Réflexion	p.26
Références	p.26

Chers lecteurs et lectrices,

Toute l'équipe de rédaction du journal est fière de vous présenter cette édition d'hiver de l'Écho de l'Amitié! Nous souhaitons profiter de cette période toute spéciale pour vous souhaiter un beau temps des Fêtes, rempli d'amour, de joie et de gaieté.

Ce n'est pas parce qu'il fait plus froid dehors qu'il ne fait pas bien chaud dans pos cœurs!

réchaufferont le cœur et que les recettes vous ouvriront l'appétit!



Un gros merci à tout ceux qui ont contribué à cette édition d'hiver, que ce soit en

participant au concours de mandala, en venant partager leurs idées lors des rencontres de création du journal, en contribuant au coin des membres ou en créant du contenu pour rendre ses pages vivantes!

Nous vous invitons à conserver le coupon pour un café gratuit qui se trouve dans votre journal, et à l'utiliser en venant nous

rendre une petite visite au retour des Fêtes! Si vous consulter l'Écho de l'Amitié en version virtuelle, nous vous invitons à venir chercher votre coupon pour un café gratuit utilisable dès le 6 janvier au Centre.

Nous vous souhaitons un joyeux Noël, une belle année 2022 et au plaisir de vous revoir très bientôt!



QUOI DE NEUF AU CENTRE

Chers membres, vous êtes invités à participer à la prochaine édition du journal, que ce soit par les rencontres, votre participation au concours ou bien pour contribuer au coin des membres. Pour toutes informations, n'hésitez-pas à rejoindre Christina ou Natacha au 418-522-5719. Bienvenue à tous!

Voici certains des services offerts au Centre :

- ⇒ Les déjeuners sont toujours à l'horaire, informez-vous sur le fonctionnement!
- ⇒ En après-midi, diverses activités et sorties sont proposées dans les programmations d'hiver. Des ateliers de cuisine, des jeux de société, des activités de croissance personnelle, des dîners et des soupers en groupe sont offerts ainsi que des cafés libres.
- ⇒ L'implication bénévole est de nouveau permise, soit pour cuisiner, laver la vaisselle ou servir le café. Informez-vous !

Veuillez noter que le Centre sera fermé du 23 décembre au 5 janvier inclusivement.

Au plaisir de vous revoir en 2022!

DÉCOUVRONS DEUX SERVICES DU CCA

Dans chaque édition du journal, nous vous présentons plus en détails certains services offerts par le Centre. Cette fois-ci, nous vous invitons à en découvrir deux, soient le Service d'Entraide à la Communauté (SEC) et le Service de Soutien et d'Accompagnement Social (SASS).

Service d'Entraide à la Communauté (SEC)



L'intervenante responsable de ce service est Marie-Josée Racine. Avec la participation active de la personne qui en fait la demande, elle offre une aide ponctuelle au logement, de l'accompagnement et du soutien social, dans le but de favoriser le maintien des bonnes habitudes de vie. La personne peut elle-même contacter Marie-

Josée pour avoir accès au service. Elle évaluera alors le besoin, vérifiera les disponibilités et une première rencontre sera fixée.

DÉCOUVRONS DEUX SERVICES DU CCA

Service de Soutien et d'Accompagnement Social (SSAS)

L'intervenante responsable de ce service est Marie-Josée Lacombe. Il s'adresse aux adultes vivant des difficultés au niveau de leur stabilité résidentielle et de leur logement. La personne qui en fait la demande peut bénéficier d'accompagnement dans ses démarches, d'aide dans sa recherche de logement, de soutien dans l'organisation et l'aménagement de son lieu de vie.



La personne désirant obtenir un soutien communique directement avec l'intervenante pour obtenir une rencontre d'accueil. Suite à l'évaluation des besoins, une première rencontre est fixée.

LES REPRÉSENTANTS DES MEMBRES

Vos représentants des membres au conseil d'administration pour l'année 2021-2022 ont des messages pour vous !



Je vous invite à vous impliquer à la cuisine pour les déjeuners et au comptoir-café lors des cafés-libre !

- Denis Ruel



Je suis là pour vous et je suis toute ouïe aux commentaires sur les activités du Centre. Je vous souhaite un joyeux Noël et une bonne année 2022!

- Isabelle Leblanc



N'hésitez pas à venir me voir si vous avez des suggestions, des questions ou des commentaires!

- Stéphanie Lamonde

CONCOURS DE MANDALAS

Voici les mandalas gagnants du concours de l'édition précédente du journal, coloriés par Anna-Lisa Brooks, Carole Réhel et Thérèse Breton! Les 3 dessins ont remporté le même nombre de votes et nos gagnantes sont donc ex aequo, bravo!

Félicitations à tous ceux et celles qui ont participé et merci à toutes les personnes qui ont voté!



Carole Réhel

Anna-Lisa Brooks



Thérèse Breton



DEVINETTES - CONNAIS-TU BIEN LES INTERVENANT (E)S DU CCA ?

Félix (Stagiaire en technique de travail social)

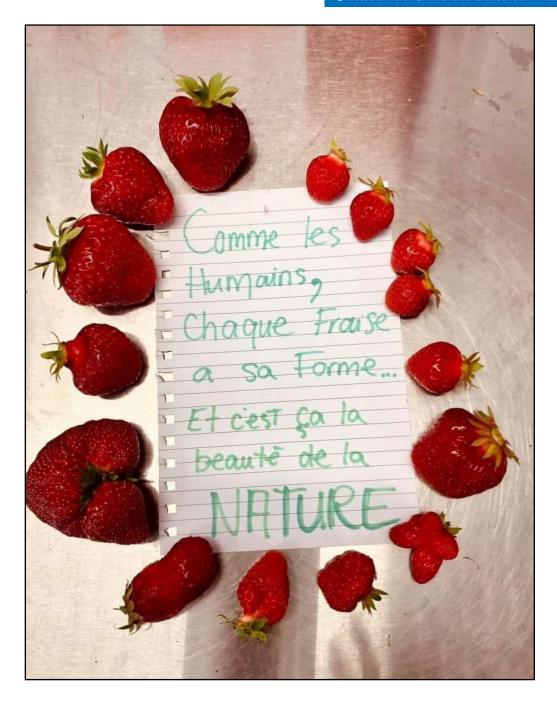


DEVINETTES - CONNAIS-TU BIEN LES INTERVENANT(E)S DU CCA ?

Marie-Josée L.

1.	Quel genre de musique préfère-t-elle, le rap ou le rock ?
2.	Son repas préféré, le pâté chinois ou les mets chinois ?
3.	Dans quelle ville a-t-elle grandit, moitié Gaspésie et moitié Montréal, ou moitié Gaspésie et moitié Chicoutimi ?
4.	Qu'est-ce qu'elle aime cuisiner, poulet au beurre ou rôti de porc ?
	À quoi ressemble une journée idéale, du soleil et des sourires ou une journée au spa ?
6.	Son plus grand rêve, faire du parachute ou faire un tour d'hélicoptère ?
7.	Une qualité qu'elle admire chez une personne, la persévérance ou la bienveillance ?
8.	De quoi a-t-elle peur, les abeilles ou les araignées ?
9.	Son odeur préférée, l'eucalyptus ou la lavande ?
10	Si elle pouvait être un animal, lequel serait-elle, un ours ou un chat ?
11.	Quel est son dessert préféré entre le pouding au riz ou le gâteau au chocolat ?
12.	Quel talent aimerait-elle avoir entre cuisiner ou peinturer ?
13.	Avec lequel de ces breuvages ne pourrait-elle pas vivre, du café ou de la liqueur ?

STRATÉGIES POUR BIEN ALLER



STRATÉGIES POUR BIEN ALLER

Une grenouille décida un jour d'atteindre le sommet d'un arbre.

Toutes les grenouilles lui criaient : "C'est impossible !"

Et pourtant, la grenouille finit par atteindre le sommet.

Comment?

Parce que la grenouille était sourde...

Elle pensait que toutes les autres
l'encourageaient à atteindre le sommet!

Plutôt drôle, n'est-ce pas?

La leçon de cette histoire, soyez sourds aux pensées négatives si votre but est d'atteindre votre objectif!

Source: Inconnue

STRATÉGIES POUR BIEN ALLER

Réflexion grâce à une grenouille

Cette grenouille me fait réaliser que l'on a tous notre réalité qui est propre à nous.

Puisque je suis un être unique, mon idée du BONHEUR, à court ou à long terme est forcement différente, même des personnes qui me sont les plus chères ou les plus proches.



Où est mon bonheur aujourd'hui?

Peu importe ce que je pense des probabilités de réussite qu'une grenouille atteigne le sommet d'un arbre, je veux et dois me dire, qu'il me sera beaucoup plus profitable d'admirer ses efforts, les encourager et m'en servir comme motivation dans l'accomplissement de mes propres petits et grands RÊVES.

Merci madame la Grenouille de me montrer que même si j'ai un handicap, il peut m'être utile dans l'atteinte de MON BONHEUR, peut importe ce que d'autres peuvent en penser.

Il est où ton BONHEUR, il est où...?

- François Duckett









Pâté à la viande

POUR PRÉPARER 3 PÂTÉS

Ingrédients

- . 1,5 livre de porc haché
- · 1,5 livre de boeuf haché
- 2 à 3 pommes de terre jaunes pelées et coupées en petits cubes
- · 2 oignons jaunes hachés finement
- · 3 gousses d'ail hachées finement
- 3/4 de tasse de bouillon de bœuf ou de poulet
- 1/3 de tasse de chapelure
- 1/2 c. à soupe de cannelle moulue
- 1/2 c.. à thé de muscade moulue
- 1/2 c. à thé de clou de girofle moulu
- · Sel et poivre du moulin
- 1 c. à soupe de beurre
- 1 jaune d'œuf battu (pour badigeonner la pâte à tarte)
- 3 fonds et 3 dessus de tarte (maison ou du commerce)

Directives

- Dans une grande casserole à feu moyen doux, faire suer l'ail et l'oignon dans le beurre.
- 2. Lorsque l'oignon est bien translucide, ajouter le porc et le bœuf. Saler, poivrer, puis cuire en remuant pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que la viande soit pratiquement cuite.
- Ajouter la cannelle, le clou de girofle, la muscade et les pommes de terre. Saler, poivrer, puis mélanger.
- 4. Ajouter le bouillon et la chapelure. Mélanger, puis porter à ébullition. Lorsque ça frétille, baisser le feu au minimum et cuire pendant environ 40 minutes en mélangeant de temps à autre. La garniture sera prête lorsqu'il n'y aura presque plus de liquide.
- 5. Quand la garniture est prête, laisser refroidir.
- 6. Préchauffer le four à 375 F.
- 7. Déposer la garniture dans les fonds de tarte.
- Fermer les tartes, faire une petite cheminée au milieu, puis badigeonner la croûte avec le jaune d'œuf.
- 9. Enfourner pendant environ 45 minutes ou jusqu'à ce que la croûte soit dorée (si vous voulez les cuire pour les congeler ensuite, retirer les pâtés avant que la pâte soit trop dorée).
- Lorsque les pâtés sont prêts, retirer du four, puis laisser reposer quelques minutes.

Recette de Folks and forks

Biscuits

POUR PRÉPARER ENVIRON 20-25 BISCUITS

Ingrédients

- 1 tasse de beurre
- 3/4 de tasse de sucre en poudre
- · 2 tasse de farine tout usage tamisée
- 1 c. à thé d'essence de vanille



Recette de Helena Booth, suggérée par Anna-Lisa Brooks

Directives

- 1. Préchauffer le four à 325°F.
- 2. Tapisser une tôle de papier parchemin.
- Au batteur électrique, fouetter le beurre jusqu'à ce qu'il prenne une texture crémeuse.
- 4. Ajouter le sucre, la farine et la vanille et bien mélanger.
- 5. Façonner la pâte en boule. Saupouder de la farine sur le plan de travail pour éviter que la pâte ne colle trop. Abaisser la pâte à la main ou avec un rouleau à pâte.
- Découper les biscuits avec des emportes pièces, les piquer avec une fourchette avant la cuisson.
- Déposer les biscuits sur une tôle et cuire dans le haut du four durant 8 à 10 minutes.

Bon appétit!

DOUCEURS POUR LE COEUR

La bienveillance...

Se montrer bienveillant, c'est veiller au bien-être d'autrui, c'est vouloir le bonheur des autres sans rien attendre en retour. Nous savons aujourd'hui que la bienveillance a des bienfaits sur la santé et qu'elle est considérée comme source de bien-être. À la veille du temps des Fêtes, que diriezvous de pratiquer la bienveillance ? Et pourquoi ne commenceriez-vous pas par vous-même ?

Être bienveillant envers soi peut se traduire par être à l'écoute de votre discours intérieurs et de vos émotions, tant positives que négatives. Les accueillir sans les juger ni les nier tout en vous rappelant que vous êtes humains, donc imparfaits et vulnérables. Prendre du recul face à vos émotions et développer un regard objectif envers elles. Apprendre à vous encourager et à vous féliciter, peu importe le résultat de vos actions. Prendre soin de vous et avoir de l'auto-compassion, être doux envers vous autant que vous pouvez l'être envers les autres...

Êtes-vous bienveillant envers vous ?

Voici quelques idées de douceurs que vous pourriez vous offrir :

Aller à la bibliothèque * aller au cinéma * aller pendre un café * aller chez le coiffeur * se coiffer * cultiver des plantes * faire de l'artisanat * faire de la relaxation * prendre un bain moussant * aller marcher * écouter de la musique * se cuisiner un bon repas * se faire tremper les pieds * méditer * modifier l'agencement des meubles * prendre un cours * s'offrir des fleurs * s'acheter un vêtement * téléphoner à un ami * etc.

DOUCEURS POUR LE COEUR

Si vous désirez être bienveillant envers les autres et que vous manquez d'idées, voici une liste de quelques suggestions qui pourra vous aider :

- Offrir un sourire
- Cuisiner une douceur pour les proches
- Remercier les gens
- Initier la réconciliation
- Être courtois
- · Accrocher des pensées positives
- Faire des compliments
- Choisir de garder son calme
- Faire du bénévolat
- Laisser sa place a quelqu'un dans la file d'attente
- Dire BONJOUR au chauffeur d'autobus en le regardant dans les yeux
- Écrire une lettre d'appréciation à une personne que vous aimez
- Dire un vrai MERCI authentique, en exprimant toute votre gratitude vraiment sentie, à une personne qui vous a aidée
- Mettre des mots dans la boîte aux lettres de personnes inconnues
- Demander à quelqu'un de parler de ses passions, de ses enfants etc.
- Dire à une personne qu'elle est belle et magnifique telle qu'elle est
- Offrir des biscuits maison
- Visiter un ami
- Offrir de transporter les emplettes d'une personne
- Avoir une vraie discussion de cœur à cœur avec quelqu'un



COIN DES MEMBRES

Cette section-ci vous permet de partager avec tous les lecteurs, que ce soit par un poème, un texte, une photo, une blague, etc. Nous vous invitons à participer en nous faisant parvenir vos projets par courriel à l'adresse suivante : guay.natacha@centrecommunautairelamitie.com.

Thérèse Breton nous partage ce beau texte de Jacques Brel.

Les vœux

« Je vous souhaite des rêves à n'en plus finir et l'envie furieuse d'en réaliser quelques uns. Je vous souhaite d'aimer ce qu'il faut aimer et d'oublier ce qu'il faut oublier. Je vous souhaite des passions, je vous souhaite des silences. Je vous souhaite des chants d'oiseaux au réveil et des rires d'enfants. Je vous souhaite de respecter les différences des autres, parce que le mérite et la valeur de chacun sont souvent à découvrir. Je vous souhaite de résister à l'enlisement, à l'indifférence et aux vertus négatives de notre époque. Je vous souhaite enfin de ne jamais renoncer à la recherche, à l'aventure, à la vie, à l'amour, car la vie est une magnifique aventure et nul de raisonnable ne doit y renoncer sans livrer une rude bataille. Je vous souhaite surtout d'être vous, fier de l'être et heureux, car le bonheur est notre destin véritable. »



Voici une superbe photo que Dejan a voulu partager avec vous, quel beau paysage!



Bertrand Cyr nous partage ce magnifique écrit littéraire.

« Les choses nuageuses du vécu de ma vie m'ont permises d'avancer comme homme et mieux me connaître afin de grandir avec le temps et devenir une personne plus lumineuse que j'aime maintenant ».



COIN DES MEMBRES

Voici un bel écrit sur Noël composé par Élise Canuel

Surnaturel?

Si « Santa claus » songeant sur son sofa, se souvena

son sixième sens, sa symphonie super scintillante soudain, saisie six sept slogans, son sac, son sourire sapin vert scintilla sans s'arrêter.

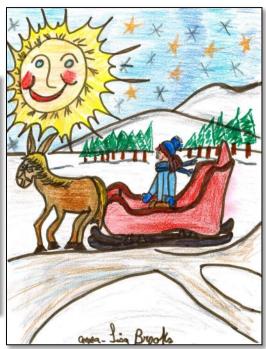
Santa claus (Père Noel)

Pôle Nord HOH OHO Canada



Anna-Lisa Brooks nous partage ces féériques dessins sur le thème hivernal





JEUX

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

JEUX

Charade sur le thème : Gourmandise

- ➡ Mon premier est le contraire de froid.
- ➡ Mon deuxième se trouve en haut d'une chemise ou d'un manteau.
- → Mon troisième vient en premier dans l'alphabet.
- ➡ Mon tout s'offre souvent en cadeau.

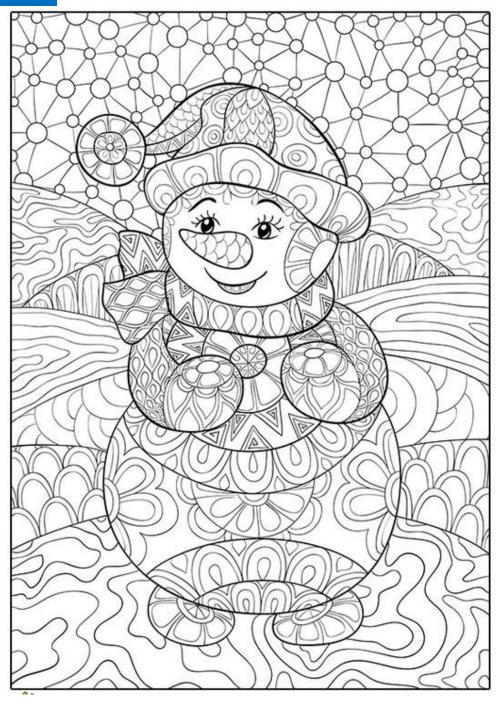


	Décorations	Friandises	Réveillon
	Cheminée	Jacinthe	Lumières
	Traîneau	Bougies	Cadeaux
	Huîtres	Joujoux	Santons
	Veillée	Boules	Crèche
	Étoile	Jouets	Minuit
	Rennes	Buche	Chant
	Dinde	Hotte	Lutin
	Sapin	Houx	
Mot : _			

Note: Vous devez placer les lettres dans le bon ordre afin de former le mot.



E	T	T	O	H	U	A	E	N	I	A	R	T
D	\mathbf{X}	U	О	J	U	О	J	О	U	E	T	S
N	U	U	X	T	S	E	Н	C	E	R	C	S
Ι	\mathbf{X}	R	U	I	E	В	О	U	L	E	S	E
D	N	E	A	U	I	T	N	N	I	P	A	S
S	S	\mathbf{G}	E	N	\mathbf{G}	N	I	О	O	E	J	I
E	S	S	D	I	U	A	T	L	T	E	\mathbf{A}	D
R	E	N	A	\mathbf{M}	O	Н	U	L	E	N	C	N
E	R	О	C	\mathbf{A}	В	\mathbf{C}	L	Ι	L	I	I	\mathbf{A}
Ι	T	T	E	E	L	L	I	E	\mathbf{v}	\mathbf{M}	N	I
\mathbf{M}	Ι	N	E	Н	\mathbf{C}	U	В	\mathbf{v}	Ι	E	T	R
U	U	\mathbf{A}	D	S	E	N	N	E	R	Н	Н	F
L	Н	S	N	O	I	T	A	R	O	C	E	D



40E ANNIVERSAIRE DU CENTRE



Le Centre célèbre ses 40 ans d'existence cette année! Pour souligner cet anniversaire ensemble, différents évènements spéciaux sont au programme. Dans les derniers mois, la grande épluchette du 40e a eu lieu au Parc Victoria le 16 septembre!

Le 9 octobre, nous sommes allé à la rencontre de la population du quartier en tenant un kiosque sur le parvis de l'église St-Roch. Un grand merci aux bénévoles qui ont participé à l'évènement!





Le 21 décembre 2021, nous vous invitons au Gala des Fêtes! Lors de cette soirée qui aura lieu au Centre Horizon, nous souhaitons souligner l'importance de chacun de nos membres qui apporte une couleur unique à l'organisme!

Inscriptions requises, informez-vous!

PROCHAIN CONCOURS

Prochain concours

Le prochain concours du journal en sera un d'écriture ! Que ce soit un texte, un court poème ou même une bande dessinée, nous vous invitons à nous faire parvenir vos écrits à l'adresse suivante : guay.natacha@centrecommunautairelamitie.com

Bonne chance à tous!



PETITS TRUCS POUR MIEUX VIVRE LE TEMPS DES FÊTES

Le temps des Fêtes, quelle détente!

Le temps des Fêtes, moment qui se veut de grandes réjouissances, activités de toutes sortes et rencontres avec tous ceux qu'on aime.

Mais tout ça vient avec son lot de stress! Comment puis-je le prévenir, le minimiser?

Je crois qu'il faut d'abord bien se poser la question. Prendre du temps chaque jour pour soi, tranquille. Prévoir des périodes de relaxation, d'étirements de son corps, faire des exercices de respiration

Ne pas se surcharger face à toutes les propositions de tous et chacun ! Savoir faire des choix en fonction de ce qui me procure le plus de plaisir.

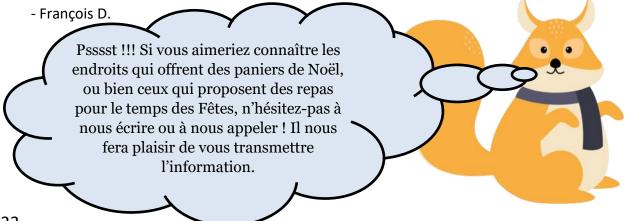
Garder les choses simples. Ne pas dépenser au-delà de ses moyens.

Lorsque les choses, les évènements vont trop vite, savoir se retirer et prendre un petit 2 minutes pour se recentrer. Choisir des personnes qui nous font du bien, être positif et apprécier le fait d'être en bonne compagnie.

Le temps des Fêtes est un temps pour célébrer l'amour que j'ai à offrir et à recevoir. Sans trop s'en vouloir pour les petits excès de bouffe et de bon vin !

Amusez-vous, on respire par le nez,

Joyeuses Fêtes et bonne année! (Grand nez!)



Voici quelques faits historiques intéressants en lien avec la fête de Noël!

1. Le calendrier de l'Avent

Inspiré par ses souvenirs d'enfance, le calendrier de l'Avent a été créé en 1904 par le libraire allemand Gerhard Lang. Sa mère avait l'habitude de le faire patienter jusqu'à Noël grâce à 24 petits biscuits qu'elle suspendait avec un carton numéroté. De là lui est venu l'idée de créer le célèbre calendrier de l'avent.

2. Les boules de Noël



Jusque dans les années 1850, les arbres de Noël étaient décorés avec des pommes. En 1858, une sécheresse dans les Vosges de France créa une pénurie de pommes. Un verrier eu l'idée de créer des boules de verre pour les remplacer. De là est née la décoration de Noël la plus connue et la plus utilisée dans le monde entier.

3. Le père Noël

C'est en 1821 que l'auteur américain Clement Moore décide d'écrire un conte de Noël dans lequel un homme barbu et généreux effectuait une tournée de cadeaux dans le monde entier, à l'aide d'un traîneau tiré par des reines.

4. La bûche de Noël

Le fait de manger de la bûche de Noël serait issu d'un rite païen du moyen-âge durant lequel les familles devaient laisser brûler une bûche dans leur cheminée du 24 décembre au 1^{er} janvier pour fêter le solstice d'hiver (la nuit la plus longue de l'année).

5. Les cadeaux

Les rois mages, Gaspar, Melchior et Balthazar apportèrent à l'enfant Jésus or, encens et myrrhe. C'est de là qu'est née en France la coutume d'offrir des présents, généralement des aliments aux enfants les plus démunis. Ceci bien avant que Noël ne devienne, entre autre, la fête « commerciale » qu'elle est devenue aujourd'hui.

SOLUTIONS DES JEUX

Réponses devinettes Félix de la page 6 :



1) Rap 2) Tartare 3) Québec 4) Spaghetti 5) Une journée avec sa famille éloignée 6) Pompier 7) Paul McCartney 8) Procrastination

9) Gentillesse 10) Lavande 11) Grand requin blanc 12) Télévision 13) Tigre

14) Gâteau mousse à la framboise **15)** Cuisiner **16)** Soccer

Réponses devinettes Marie-Josée L. de la page 7 :

1) rap 2) Mets chinois 3) moitié Gaspésie, moitié Montréal 4) Poulet au beurre

5) du soleil, des sourires 6 Sauter en parachute 7) Persévérance 8) Abeilles

9) Eucalyptus 10) Ours 11) Pudding au riz 12) Cuisine 13) Café

Réponse de la charade de

la page 18 : Chocolat

Corrigé du sudoku de la page 18:

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

Réponse du mot mystère

de la page 19 : Guirlandes



RÉFLEXION

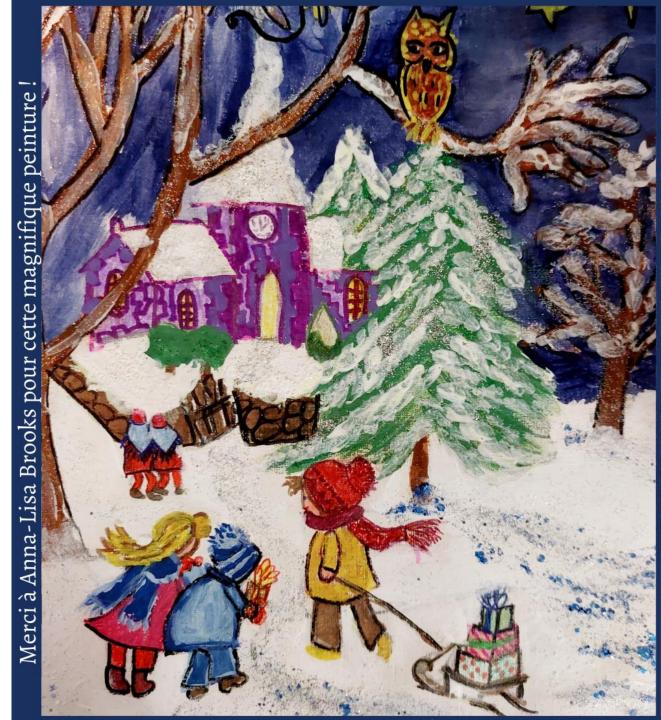


RÉFÉRENCES

- * 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 15 au 418-522-5719





www.centrecommunautairelamitie.com