

L'Écho de l'Amitié

Journal du Centre Communautaire l'Amitié

Automne
2021



**QUAND ON SÈME
À L'AMITÉ,
ON S'AIME!**

40
ans

À toutes ces
femmes qui ont
œuvré, ou qui
œuvrent encore
au CCA

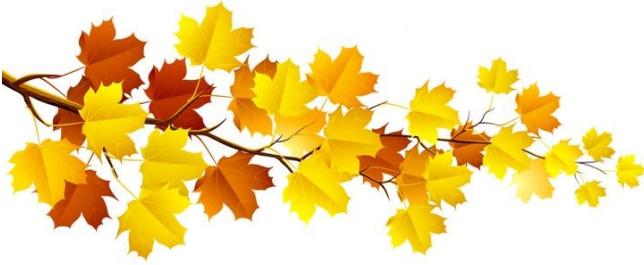


Centre
Communautaire
l'Amitié

**Image tirée d'une affiche
d'Alfons Mucha*

CE MOIS-CI, DANS VOTRE JOURNAL

Mot d'ouverture.....	p.2
Soyons actifs	p.2
La vie au Centre.....	p.3,4
Les représentants des membres.....	p.4
Gagnant du concours de photos !.....	p.5
Devinettes des intervenantes.....	p.6,7
Stratégies pour bien aller.....	p.8,9,10
Recettes.....	p.11,12
Astuces de cuisine.....	p.13
Devinettes sur le Centre	p.14
Coin des membres.....	p.15,16,17
Mots-croisés sur le Centre.....	p.18,19,20
Mandala.....	p.21
Coupon de tirage.....	p.22
Dossier : fait vécu.....	p.23
Solutions des jeux.....	p.24,25
Un peu de réflexion.....	p.26
Références.....	p.26
Réflexion.....	p.22



Une nouvelle saison signifie un nouveau journal du Centre Communautaire l'Amitié ! Encore une fois une belle implication de la part des membres. Merci à tous ceux et celles qui y ont participé ! Dans cette présente édition, les membres ont voulu souligner les 40 ans du Centre de diverses manières, notamment en soulignant le travail des intervenantes qui ont travaillé et qui travaillent toujours au Centre pour répondre aux besoins des membres. Alors voilà, une pensée toute spéciale pour toutes ces personnes. En vous souhaitant une agréable lecture !

SOYONS ACTIFS

L'automne étant une belle saison qui permet de bouger sans avoir trop chaud, c'est un bon moment pour en profiter ! Voici quelques idées accessibles qui permettent d'être plus actifs au quotidien.

- Utiliser des boîtes de conserve pour faire des exercices qui demandent des poids.
- Aller faire les commissions à pied.
- Prendre les escaliers au lieu de l'ascenseur.
- Faire des répétitions pour s'asseoir et se lever d'une chaise.
- Débarquer quelques arrêts d'autobus à l'avance.
- Faire l'aller ou le retour à pied puis le contraire en autobus.



LA VIE AU CENTRE

Chers membres, vous êtes invités à participer à la prochaine édition du journal, que ce soit par les rencontres, votre participation dans un 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'automne. Des ateliers de cuisine, des jeux de société, des activités de croissance personnelle, des sorties, des dîners et des soupers en groupe sont offerts ainsi que des cafés libres.
- ⇒ Lors de votre passage au Centre, vous aurez l'occasion de rencontrer notre nouveau stagiaire qui étudie en technique de travail social, Félix Lamothe, qui sera avec nous jusqu'au mois de décembre. N'hésitez-pas à venir faire sa connaissance !
- ⇒ L'implication bénévole est de nouveau permise, soit pour cuisiner, laver la vaisselle ou servir le café (en après-midi).
- ⇒ Notez que le Centre n'offre plus de dépannages alimentaires mensuels depuis le 30 septembre 2021. Toutefois la distribution alimentaire mensuelle est toujours possible pour les membres sur inscriptions.
- ⇒ Un nouveau fonctionnement sera mis en place pour favoriser un bon déroulement lors de la distribution alimentaire. L'horaire sera divisé en trois groupe. Vous pourrez donc vous inscrire à l'heure qui vous convient le plus entre 13h, 14h et 15h. Notez que si vous avez besoin d'accompagnement, nous vous invitons à vous inscrire dans le groupe de 15h.
- ⇒ Nous continuons aussi nos présences sur le parvis de l'église St-Roch à quelques reprises dans le mois.

DÉCOUVRONS UN SERVICE DU CCA

«*De résidents en HLM à citoyens engagés*» est un projet d'une durée de 3 ans (2020-2023). Il cible les résidents de 5 immeubles HLM pour personnes de 55 ans et plus de la Basse-Ville de Québec. Ce projet vise l'autonomisation des résidents dans leur participation sociale et citoyenne ainsi qu'à donner aux personnes une opportunité de devenir des acteurs de changement au sein de leur communauté. Dans chacune des étapes du projet, les personnes sont au cœur du processus donc le projet s'adaptera au rythme et à la réalité du moment présent des résidents. Concrètement, Nadège soutien les comités de résidents dans leurs projets et les résidents dans leur milieu dans la communauté.

LES REPRÉSENTANTS DES MEMBRES

Voici vos représentants des membres au conseil d'administration pour l'année 2021-2022 !



Le rôle des représentants des membres au conseil d'administration est, entre autres, d'écouter et de recevoir les opinions des membres ainsi que de partager les réalités vécues par ceux-ci. N'hésitez-pas à aller les voir !

CONCOURS DE PHOTOS

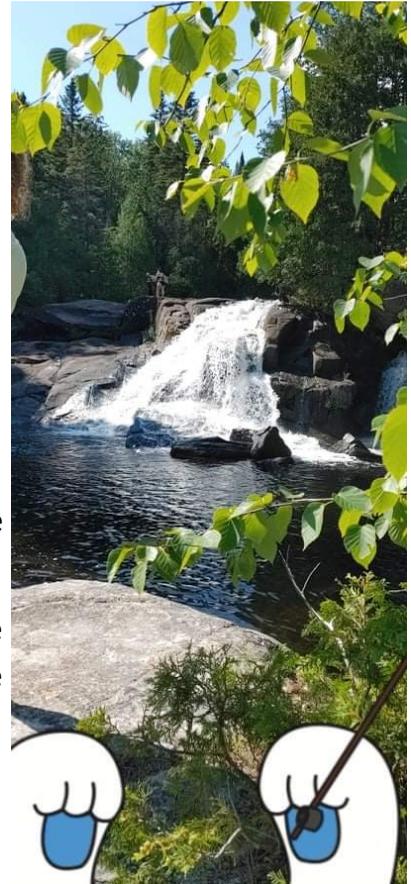
Voici les photos gagnantes du concours de l'édition précédente du journal, sur le thème « mes plaisirs d'été ». C'est une première, deux photos ont reçu le même nombre de votes, elles sont ex aequo ! **Thérèse Breton et Isabelle Leblanc** sont nos grandes gagnantes ! Bravo mesdames !

Félicitations à tous ceux et celles qui ont participé, soit par vos votes ou par votre photo !



La photo du papillon, celle de **Thérèse Breton** a été prise lors de la sortie « Be fly » avec le Centre.

La photo des chutes, celle d'**Isabelle Leblanc**, a été prise lors de la sortie au Camping Stoneham avec le Centre.



Britanie



1. Quel genre de musique préfère-t-elle entre le rap ou le classique ? _____
2. Son repas préféré entre des linguines aux fruits de mer ou de la fondue chinoise ?

3. Dans quelle ville est-elle née, Saguenay ou Matane ? _____
4. Qu'est-ce qu'elle aime cuisiner entre des pâtes ou du pâté chinois ?

5. À quoi ressemble une journée idéale, être dans la nature ou une journée de magasinage ?

6. Que voulait-elle devenir quand elle était petite, médecin ou vétérinaire ?

7. Qui aimerait-elle rencontré entre Bruce Willis ou John Travolta ? _____
8. Quel habitude voudrait-elle changer, arrêter de se ronger les ongles ou arrêter de fumer ?

9. Une qualité chez une personne qu'elle admire, loyauté ou franchise ? _____
10. Son odeur favorite entre la lavande et l'eau de rose ? _____
11. De quoi a-t-elle le plus peur entre une mort violente ou du feu ?

12. Avec lequel de ces objets elle ne pourrait pas vivre, son cellulaire ou son mascara ?

13. Si elle pouvait être un animal lequel serait-elle, une panthère ou un dauphin ?

14. Quel est son dessert préféré, fondue au chocolat ou pouding chômeur ?

15. Quel talent aimerait-elle avoir, chanter ou danser ? _____
16. Quel sport pratique-t-elle ou a-t-elle déjà pratiqué, natation ou soccer ?



Tania



- A) Quel genre de musique préfère-t-elle, le soul ou le rap ? _____
- B) Son repas préféré, des pâtes ou du homard ?

- C) Dans quelle ville est-elle née, Port-au-Prince ou Québec ?
- D) Qu'est-ce qu'elle aime cuisiner, du poulet ou du bœuf ? _____
- E) À quoi ressemble une journée idéale, A) Partir en *road trip*, pêcher, se baigner et allumer un feu en soirée ou B) une journée de spa ? _____
- F) Que voulait-elle devenir quand elle était petite, chanteuse ou secrétaire ?

- G) Qui aimerait-elle rencontrer, 2 Chainz ou Simple Plan ?

- H) Quel habitude voudrait-elle changer, être moins exigeante ou manger moins épicé ? _____
- I) Une qualité d'une personne qu'elle admire, éloquente ou franche ?

- J) Son odeur favorite, lavande ou noix de coco ? _____
- K) De quoi a-t-elle le plus peur, devenir aveugle ou devenir sourde ?

- L) Avec lequel de ces objets elle ne pourrait pas vivre, un appareil photo ou son cellulaire ? _____
- M) Si elle pouvait être un animal lequel serait-elle, un colibri ou un chat ?

- N) Quel est son dessert préféré, un gâteau aux petits fruits ou un brownies ?

- O) Quel talent aimerait-elle avoir, posséder un pouvoir d'hypnose ou être une bonne chanteuse ? _____
- P) Quel sport pratique-t-elle ou a déjà pratiqué, entre la danse ou le badminton ?

Arbre à soucis

Un jour, j'ai retenu les services d'un menuisier pour m'aider à restaurer ma vieille grange. Après avoir terminé une dure journée au cours de laquelle une crevaillon lui avait fait perdre une heure de travail, sa scie électrique a rendu l'âme et, pour finir, au moment de rentrer chez lui, sa vieille camionnette refusa de démarrer. Je le reconduisis chez lui et il demeura froid et silencieux tout au long du trajet. Arrivé chez lui, il m'invita à rencontrer sa famille. Comme nous marchions le long de l'allée qui conduisait à la maison, il s'arrêta brièvement à un petit arbre, touchant le bout des branches de celui-ci de ses mains.

Lorsqu'il ouvrit la porte pour entrer chez lui, une étonnante transformation se produisit. Son visage devint rayonnant, il embrassa sa femme et ses deux enfants. Lorsqu'il me raccompagna à ma voiture, en passant près de l'arbre, la curiosité s'empara de moi et je lui demandai pourquoi il avait touché le bout des branches de cet arbre un peu plus tôt. « C'est mon arbre à soucis, me répondit-il. » « Je sais que je ne peux éviter les problèmes, les soucis et les embûches qui traversent mes journées, mais il y a une chose dont je suis certain, ceux-ci n'ont aucune place dans la maison avec ma femme et mes enfants. Alors, je les accroche à mon arbre à soucis tous les soirs lorsque je rentre à la maison. Et puis, je les reprends le matin ». « Ce qu'il y a de plus drôle », il sourit, « c'est que lorsque je sors de la maison le matin pour les reprendre, il y en a beaucoup moins que la veille lorsque je les avais accrochés ! »

<http://www.tresors.ca/halte-soucis.htm>



Et vous, avez-vous un arbre à soucis ? Quel pourrait être le vôtre ?

Dans la vie on a toutes sortes de soucis, que ce soit mental ou d'argent, mais on peut trouver partout dans notre belle région un arbre et lui laisser tout simplement nos soucis pour ne pas les amener au Centre ou encore à la maison. Moi je l'ai utilisé, je l'utilise encore et ça me sert toujours, à vous de l'essayer.

Isabelle Leblanc

STRATÉGIES POUR BIEN ALLER (SUITE)

À RÉFLÉCHIR...



COMMENT GÉRER MON STRESS ET MON ANXIÉTÉ

Le mot stress vient de l'ancien français `destresse` qui signifie détresse !

Le mot anxiété veut dire une émotion ressentie comme désagréable à l'attente plus ou moins consciente d'un danger ou d'un problème à venir ! La provenance du stress et/ou de l'anxiété est différente et propre à chaque personne. Le tableau à la page suivante suggère une multitude d'activités que l'on peut choisir personnellement, selon qu'elle nous est disponible, ou fait notre affaire pour se changer les idées lorsque l'on ressent du stress et/ou de l'anxiété. Il est tout à fait normal dans la vie, de ressentir du stress et/ou de l'anxiété. L'important est de ne pas les laisser prendre le dessus sur notre quotidien. Très souvent engendré par la solitude. Je vous suggère donc de mettre ce tableau sur votre frigidaire ou à un endroit très accessible, afin de pouvoir vous y référer rapidement pour vous changer les idées. C'est une action essentielle lorsque vous sentez le stress et/ou l'anxiété commencer à vous habiter. Apprendre à reconnaître et vivre nos émotions peut nous libérer du stress et/ou de l'anxiété.

STRATÉGIES POUR BIEN ALLER (SUITE)

Réduire son stress/anxiété
MOYENS
FAIT PAR: ALEXANDRA BRIÈRE

Bain ou douche chaude
Respirer
Danser/chanter
Se fixer des objectifs
Méditation
Balle anti-stress

Musique/podcast
Boire de l'eau
Lire
Écouter un film/série
Prendre de l'air dehors
Crier

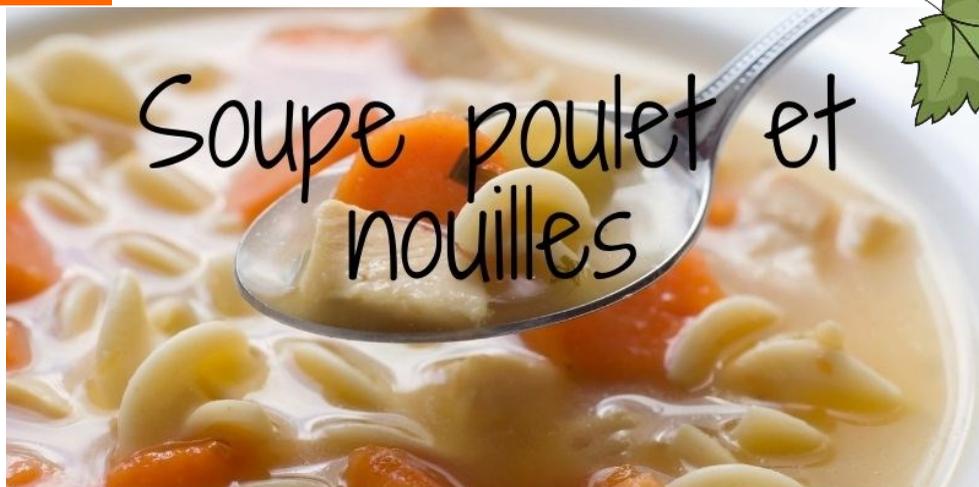
Yoga
Massage
Soin de peau
Prendre du Soleil
Téléphoner amis/famille

Faire de la musique
Se préparer pour aucune raison
Jouer avec un animal
Cuisiner
Sport(s)
Écrire

Bien manger
Visualiser ses objectifs
Sourire/Rire
Boire un thé
Prendre une pause/Vacances
Parler

Sommeil
Art
Apprendre à me connaître
Jeux vidéos/sociétés
Ranger/réaménager ses choses

Voir ses amis/famille
Positivisme
Faire du Ménage
Aller en forêt
Promenade en voiture
Marcher/courir



4 PORTIONS

Ingrédients

- 1c. à soupe de beurre
- 1/2 tasse d'oignons coupés en petits morceaux
- 1/2 tasse de céleris coupés en petits morceaux
- 1 tasse de carottes coupées en petits morceaux
- 6 tasses de bouillon de poulet
- 1 poitrine de poulet cuite et émietée
- 1 1/2 tasse de nouilles aux oeufs
- 1/2 c. à thé de basilic séché
- 1/2 c. à thé d'origan séché
- sel et poivre au goût

Directives

1. Dans une grande casserole à feu moyen, faire fondre le beurre.
2. Cuire l'oignon et le céleri, le basilic, l'origan, le sel et le poivre pendant 5 minutes.
3. Ajouter le bouillon, le poulet, les nouilles, les carottes.
4. Porter à ébullition, puis réduire le feu et laisser mijoter 20 minutes avant de servir.

Bon appétit !





4 PORTIONS

Ingrédients

- 1 lb de viande hachée
- 1 oignon coupé en dés
- 1 conserve de maïs en grain
- 1 conserve de fèves vertes ou jaunes (style français)
- 1 conserve de tomates en dés
- Un peu d'huile pour la cuisson
- Riz ou pâtes en accompagnement

Directives

1. Attendrir l'oignon dans un peu d'huile.
2. Cuire la viande hachée.
3. Égoutter les conserves de maïs et de fèves, ajouter à la viande hachée.
4. Ajouter les tomates en dés.
5. Porter à ébullition et laisser mijoter 10 minutes à feu moyen.
6. Servir avec des pâtes ou du riz.

Bon appétit !



Astuces de cuisine

LES COURGES D'AUTOMNE



LA COURGE SPAGHETTI

SI VERSATILE !

- Couper la **courge spaghetti** en deux, sur le sens de la longueur.
- Retirer les graines et les filaments qui se trouvent au centre.
- Déposer les moitiés de courge sur une plaque recouverte d'un papier parchemin, le trou vers le bas.
- Faire cuire 45 min. à 375°F.
- Une fois cuite, gratter l'intérieur de la courge avec une fourchette.
- Servir comme des spaghettis avec votre sauce préférée !

LA COURGE MUSQUÉE

DÉLICIEUSE EN POTAGE !

- Dans une grande casserole, attendrir un **oignon** dans **2 c. à soupe de beurre** jusqu'à ce qu'il soit translucide.
- Ajouter **2 gousses d'ail émincées**, **1 c. à soupe de gingembre** et de **cari moulu** et laisser cuire 2-3 minutes.
- Ajouter **une grosse courge musquée**, **pelée, épépinée et coupée en dés** et **1 litre de bouillon de légume ou de poulet**.
- Laisser mijoter 30 minutes, jusqu'à ce que la courge soit tendre.
- Réduire le potage en purée lisse à l'aide d'un robot culinaire ou d'un pied mélangeur.
- **Saler et poivrer**



LA COURGE POIVRÉE

SUCCULENTE RÔTIE AU FOUR !

- Préchauffer le four à 400°F.
- Peler la **courge**, retirer les pépins et les filaments et la trancher en morceaux
- Sur une plaque recouverte d'un papier d'aluminium, disposer les morceaux de courge.
- Badigeonner d'un peu d'**huile d'olive**, **saler et poivrer**.
- Cuire au four 30 minutes.
- Retourner à mi-cuisson.
- Bon appétit !



Devinettes sur le Centre

1) Quelle est la date exacte que le Centre a ouvert ses portes ?

a) 26 mars 1981 B) 26 mars 1980 C) 26 mars 1990

2) Vrai ou Faux. Le Centre a été créé suite à une concertation du CLSC de la Basse-Ville, du service de réadaptation sociale, du service des ressources externes de Robert Giffart et de la société Action-Chambreur de Québec ?

3) Vrai ou Faux. Lors de l'ouverture du Centre, l'objectif était de trouver une solution à un problème de solitude, de marginalisation et de dévalorisation vécus par une partie de la population du quartier St-Roch et le but était de créer un lieu de rassemblement ?

4) Vrai ou Faux. Le Centre Communautaire l'Amitié a connu différents noms auparavant ?

5) Vrai ou Faux. Le Centre communautaire l'Amitié est installé depuis 40 ans sur la rue Notre-Dame-Des-Anges ?

6) Vrai ou faux. Autre que le milieu de vie, le Centre a 5 autres volets de service ?

7) Vrai ou faux. Pour le milieu de vie, 250 personnes différentes ont été rejointes l'année dernière ?

8) Combien de paniers alimentaires (distributions alimentaires et dépannages alimentaires) ont été distribué au cours de la dernière année ?

a) 672 b)856 c)1834

9) Combien de personnes différentes ont reçu un panier alimentaire au cours de l'année 2020-2021 ?

a) 253 b) 300 c) 374

CON DES MEMBRES

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 : guay.natacha@centrecommunautairelamitie.com.



Voici un texte intégrale que nous a partagé Isabelle Leblanc : Une survivante de la vie.

Le 6 août 1978 est née une petite fille qui n'était malheureusement pas désirée. Durant les premières années elle a été placée d'une gardienne à l'autre sans aucune affection. À la rentrée scolaire son professeur demanda aux élèves le nom de leurs parents elle ne donna aucune bonne réponse pour le nom de sa mère malgré 6 indices multiples du professeur. À l'âge de 8 ans mes parents ont commencé à étudier avec les témoins de Jehovas durant l'été de cette année. J'ai eu un accident et les séquelles ont été une commotion cérébrale, des hallucinations ce qui a énormément nui dans mes études. Donc je me suis demandée pourquoi la vie s'acharnait sur moi. Les idées suicidaires sont apparues en janvier 1992 quand mon frère s'est retiré des Témoins de Jehovas, les hallucinations ne faisaient qu'augmentées. Je suis à mon tour sortie des témoins me pensant libérée de la violence que je ne savais pas que je subissais. Je suis tombée enceinte et rencontrée un homme violent qui n'était pas le père, et qui me disant que c'était tout ce que je méritais. Quand cet homme a menacé ma fille, je suis retournée dans ce que je connaissais le mieux, les témoins de Jehovas. Après une grande dépression et des allers-retours à l'hôpital, je me suis finalement choisie. C'est à ce moment que j'ai rencontré ma première blonde et le Centre Communautaire L'Amitié à mon plus grand bonheur. Je viens au Centre pour toutes sortes de raisons comme : les intervenantes, les activités et les dépannages alimentaires. Depuis 2015 que je viens au Centre et que j'ai grandi et que je suis finalement libre de toute violence et que la seule personne importante qui choisit pour moi, et bien c'est moi. Avec tout ce que je suis, je suis Isabelle Leblanc. Heureuse et survivante de la vie. J'ai aussi connu un excellent organisme, violence-info. En groupe et en individuel, j'ai reçu des outils pour apprendre à lâcher-prise et eu beaucoup de difficulté à le mettre en pratique mais j'y arrive un jour à la fois. J'ai appris à casser des post-trauma et pardonner à la fille que j'étais et la femme que je suis. Aujourd'hui depuis bientôt 4 ans j'ai une relation stable.

Déjan nous partage ces panneaux d'affichage qui se trouvent à Tokyo dans le quartier de Shibuya au Japon où l'on peut y voir des chats en 3 dimensions.

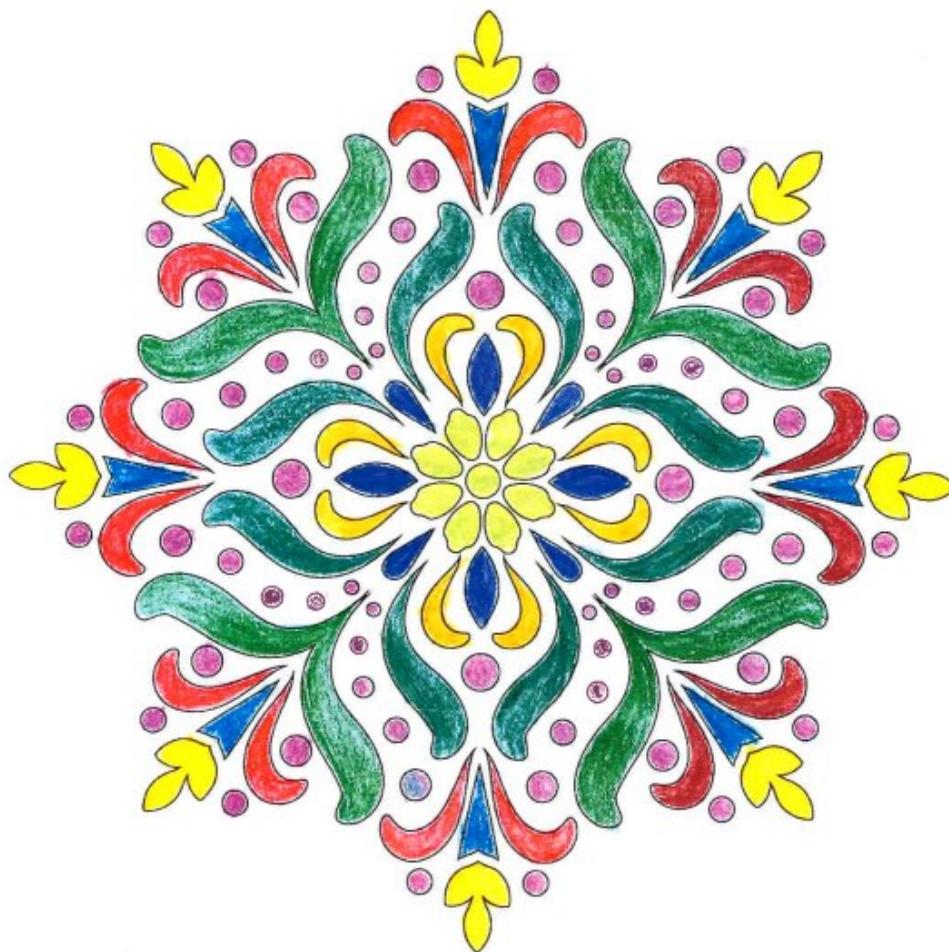


L'écran géant couvre une surface de 154,7 mètres carrés et se trouve juste à côté du bâtiment Cross Shinjuku. C'est la technologie de haute qualité qui attire l'attention : les images 4K et les haut-parleurs au son de haute qualité, ainsi que les images affichées, parviennent à fasciner les piétons. Pour ceux et celles qui sont intéressés à voir l'effet que ça donne en 3 dimensions, voici le lien: <https://lippycorn.com/un-panneau-daffichage-geant-hyperrealiste-en-3d-representant-un-chat-apparait-a-tokyo-et-envoute-les-passants/>

Merci Déjan de nous avoir fait découvrir cela !

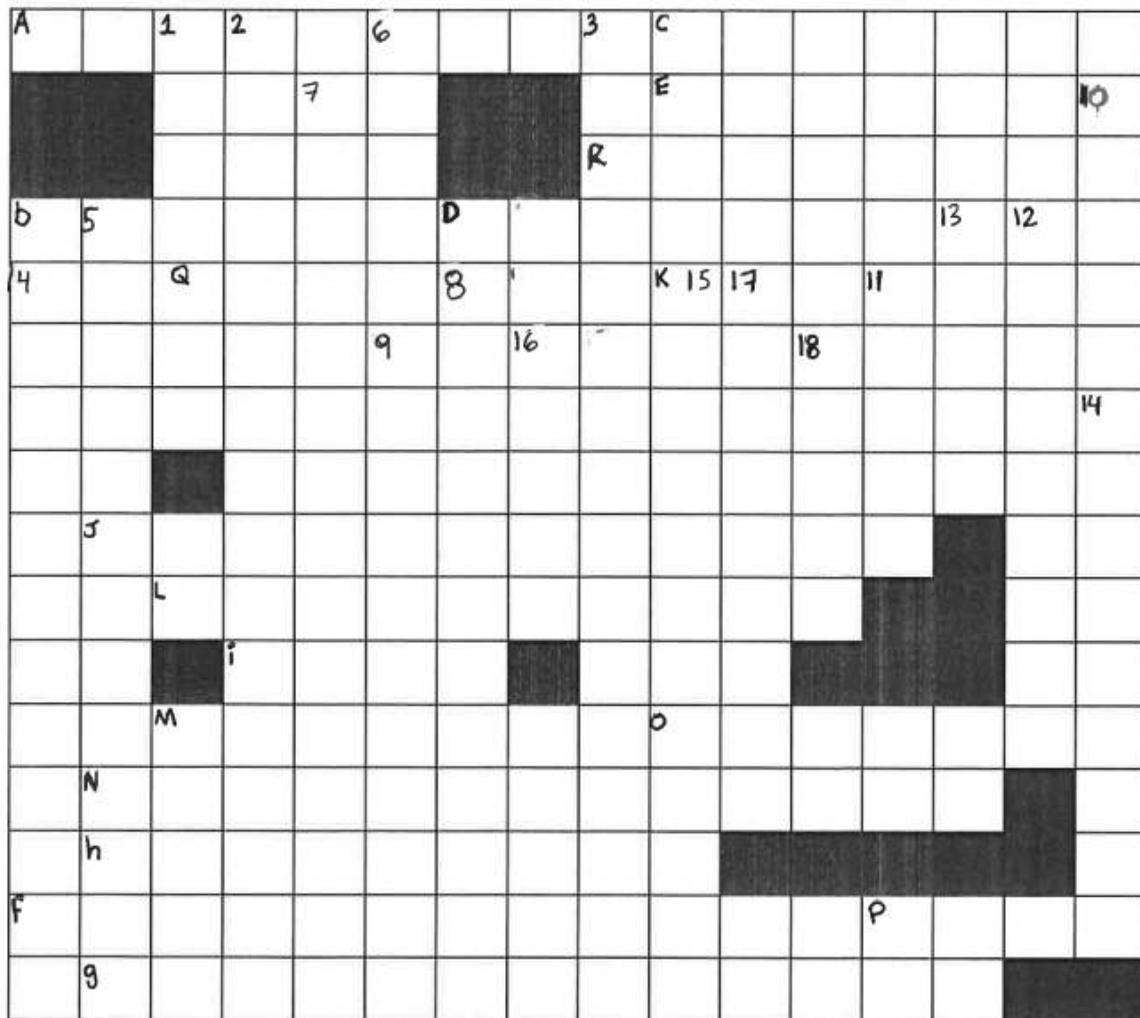


Voici un mandala réalisé par un de nos membres.



Jean St-Hilaire
1^{er} novembre 2020

Mots-croisés sur le Centre Communautaire l'Amitié. Aux pages 19 et 20 vous trouverez les indices pour trouver les bons mots ! Amusez-vous !



Mots-croisés sur le Centre Communautaire l'Amitié

Horizontale (→)



- A) Souper au Centre Communautaire l'Amitié.
- B) Abréviation du Centre Communautaire l'Amitié.
- C) Activité mensuelle (avant COVID) ayant lieu au Centre Jean-Guay Drolet.
- D) Activité musicale que les membres aiment beaucoup.
- E) Document pour les membres qui paraît une fois par saison.
- F) Auparavant, souper où la programmation du mois était présentée.
- G) Louise le fait et il est très bon !
- H) Tâche bénévole le matin qui permet d'avoir un coupon pour un déjeuner gratuit ou 3 cafés.
- I) Breuvage le plus consommé au Centre.
- J) Action que l'on peut faire, entre autres, en venant au Centre.
- K) Lien que l'on peut développer au Centre.
- L) Endroit où l'on va offrir du café.
- M) Repas que l'on peut servir en après-midi de temps froid.
- N) Horaire mensuel du Centre.
- O) Souvent ce que l'on mangeait lors des assemblées générales.
- P) Saison où l'on en profite pour sortir davantage.
- Q) Intervenantes qui va dans les HLM.
- R) Avant la COVID, dîner au Centre pour amasser des sous pour la fête de Noël.

Verticale (↓)

- 1) Prénom de la directrice du Centre.
- 2) Appellation des membres qui siègent sur le conseil d'administration.
- 3) Prénom d'une employée d'été.
- 4) Déjeuner très apprécié au Centre.
- 5) Personne qui a quitté le Centre.
- 6) Intervenante qui a travaillé au Centre l'été 2020.
- 7) Activité que l'on peut faire au Centre dans les cafés libres et qui peut nous aider à relaxer.
- 8) Un endroit où les gens essaient de faire des choses interdites en pensant que les intervenantes ne les voient pas.
- 9) Animal de compagnie que plusieurs membres possèdent.
- 10) Intervenante en toxicomanie.
- 11) La plus grande des intervenantes du Centre engagée pour l'été.
- 12) Raison pour venir au Centre le matin.
- 13) Activité qui suscite un fort intérêt.
- 14) Action de se rendre utile tout en aidant.
- 15) Une des valeurs du Centre.
- 16) Occasions qui donnent l'équivalent de 3 cafés ou un déjeuner une fois par année.
- 17) Intérêt de plusieurs personnes qui fréquentent le Centre.
- 18) Ce que Catherine portait souvent.







Prochain concours

Le prochain concours en sera de mandala sous une thématique hivernale ! Deux possibilités s’offrent à vous si vous ; 1) Colorier un mandala que le Centre vous proposera 2) Créer et colorier votre propre mandala. Un mandala par personne. Vous pouvez le remettre à Natacha ou Christina ou le faire parvenir à l’adresse suivante : guay.natacha@centrecommunautairelamitie.com

Bonne chance à tous!



***** Tirage *****

Pour participer, il suffit de découper ce coupon et de le rapporter au Centre. Vous pourriez gagner une carte à déjeuner-café ! Le tirage se fera le 8 novembre. Bonne chance à tous !

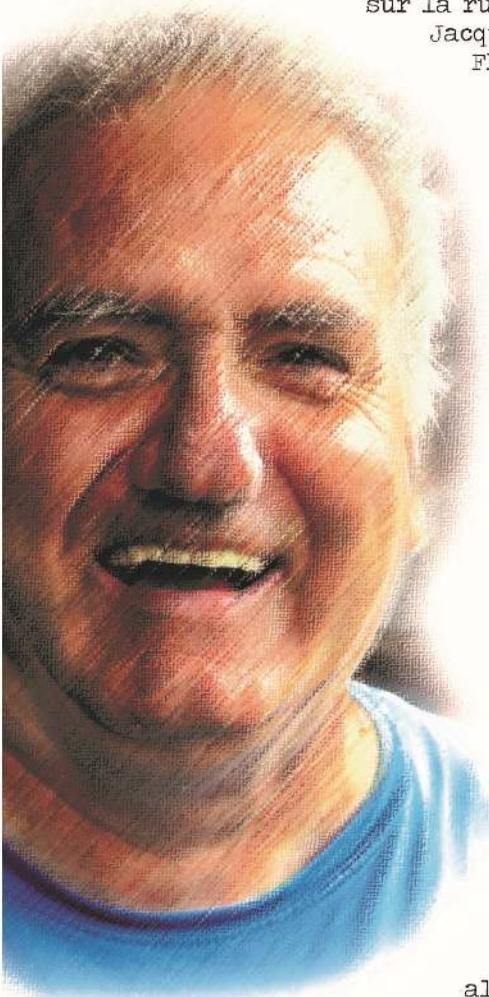
Nom : _____

Numéro de téléphone : _____

Adresse courriel : _____

TÉMOIGNAGE 40ÈME ANNIVERSAIRE DU CENTRE

40 années de services, de travail, d'évolution et aussi 40 années d'utilisation. C'est assez rare de voir une personne qui est utilisateur ou membre d'un cercle social depuis 40 ans et cette perle rare existe ici au CCA. C'est notre ami Alain Drapeau. Ce n'est pas un secret des mieux gardé en ville Alain aime souvent le dire qu'il connaît le Centre depuis sa première année de service. Place Bardy 1981, une amie amène Alain pour lui faire découvrir le Centre qui siégeait sur la rue Du Pont à ce moment-là. Les amis du temps Jacques Isabelle, Rachel Guimond, Annette Bégin, Florence Laliberté font partie des beaux souvenirs de cette époque du Centre Communautaire L'Amitié.



« Je me rappelle la table de billard, les jeux, le café, on mangeait là, me suis même retrouvé déguisé en Elvis, il y avait aussi des pièces de théâtre, on avait du fun. Le CCA a démenagé quelques fois. Sur la Côte d'Abraham, en haut du salon funéraire sur la rue St-Joseph et finalement depuis 30 ans sur la rue Notre-Dame-des-Anges. Je suis rempli de bons souvenirs. Des sorties pour jouer à la pétanque, les partys de Noël (j'ai même fait le Père Noël), la musique et les danses. J'aimais danser, j'étais sportif et en forme dans ce temps-là (150 lbs...) J'adorais les danses sociales. Mes plus beaux souvenirs sont les pièces de théâtre qu'on pratiquait et jouait là-bas. Me suis fait déguiser en femme, j'ai mangé une tarte au coconut en pleine face. Et la fameuse sortie de visite du Centre Bell de Montréal où j'ai parlé avec Carey Price (mon héros) parce que j'étais assis à la place qu'il occupe dans la chambre des joueurs.

Le CCA a toujours été un endroit d'amour et de respect. Je peux dire que j'étais pas reposant, j'étais malin et je me suis fait barrer plusieurs fois. Mais avec plusieurs interventions et la patience des intervenantes je me suis amélioré et le CCA a beaucoup aidé à ma vie.

Les amis c'est important, j'ai pas beaucoup d'amis, alors le CCA c'est ma 2e famille. J'aime l'ambiance,

l'équipe est très bonne, ils travaillent très fort et la nourriture est bonne. Merci au CCA, vous êtes une équipe en or et bien organisée. Si j'étais riche je vous gâterais en svp. Le CCA est mon seul plaisir et j'ai assez hâte que la pandémie finisse. »

Alain, Star depuis 40 ans au sein du CCA

Réponses du mot-croisés du Centre de la page 18

Horizontale

- A) Hamburger B) CCA C) Quilles D) Karaoké E) Journal F) Communautaire
 G) Sucre à la crème H) Vaisselle I) Café J) Rire K) Amitié L) Parvis M) soupes
 N) Programmation O) Hot dog P) Été Q) Nadège R) Profits

Verticale

- 1) Mélanie 2) Britanie 3) Représentant 4) Club sandwich 5) Catherine 6) Ruth
 7) Mandala 8) Galerie 9) Chat 10) Lynne 11) Tania 12) Déjeuner 13) Bingo
 14) Bénévolat 15) Accueil 16) Fêtes 17) Musique 18) Jupes

A	h	a	1	m	2	b	u	6	r	g	e	3	r	c	q	u	i	l	l	e	s	
			e	r	7	m	u					e	E	j	o	u	r	n	a	10	l	
			l	i	a	t						K	p	r	o	f	i	t	s	y		
b	c	5	c	a	t	n	h	D	k	a	r	a	o	k	e	13	b	12	d	n		
4	c	a	Q	n	a	d	e	B	g	e	e	K	a	15	17	m	i	11	t	i	e	n
	l	t	i	n	a	9	c	a	16	f	s	c	u	18	j	a	n	j	e			
	u	h	e	i	l	h	l	e	e	c	s	u	n	g	e	14	b					
	b	e		e	a	a	e	t	n	u	i	p	i	o	u	e						
	s	5	r	i	r	e	t	r	e	t	e	q	e	a								
	a	i	L	p	a	r	v	i	s	a	i	u	s								e	e
	n	n		i	c	a	f	e		n	l	e									r	v
	d	e	M	s	o	u	p	e	s	t	O	h	o	t	d	o	g	o				
	w	N	p	r	o	g	r	a	m	m	a	t	i	o	n							l
	i	h	v	a	i	s	s	e	l	l	e											a
K	c	o	m	m	u	n	a	u	t	a	i	r	P	e	t	e	t					
	h	G	s	u	c	r	e	a	l	a	c	r	e	m	e							

Réponses devinettes sur le Centre de la page 14 :

1) 26 mars 1981 2) Vrai 3) Vrai 4) Vrai, Le Centre Communautaire l'Amitié a connu différents noms auparavant : Centre de jour Nomadie, Maison de l'amitié, Centre de jour 368 et Autono-Vie. 5) Faux, depuis 32 ans. 6) Vrai, le service d'entraide dans la communauté, le Service de soutien et d'accompagnement social, le service d'aide en toxicomanie, les cuisines mobiles et le projet De résidents en HLM à citoyen engagés. 7) Faux, 465 personnes ont été rejointes. 8) 1834 9) 374



Réponses devinettes Britanie de la page 6 :

1) Rap 2) Linguine aux fruits de mer 3) Matane 4) Pâté chinois 5) Être dans la nature 6) Vétérinaire 7) Bruce Willis 8) Arrêter de fumer 9) Loyauté 10) Lavande 11) Une mort violente 12) Mascara 13) Dauphin 14) Pouding chômeur 15) Chanter 16) Natation



Réponses devinettes Tania de la page 7 :

A) Soul B) Homard C) Port-au-Prince D) Tout avec du bœuf E) A F) Chanteuse G) 2 Chainz H) Être moins exigeante I) Éloquente J) Noix de coco K) Devenir aveugle L) Un appareil photo M) Colibri N) Gâteaux aux petits fruits O) Hypnose P) Danse



VOICI UNE ANALOGIE QUI MÉRITE UNE PETITE RÉFLEXION...



FRANCOISLEMAY.CA

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**

Depuis 40 ans !

Le Centre Communautaire l'Amitié est un endroit idéal pour socialiser, rencontrer des gens et participer à de belles activités récréatives, éducatives et de croissance personnelle.

Cuisines, activités artistiques, discussions, bénévolat, jeux de société, marches, visites, concours, surprises, partys, karaoké et sorties de groupes.

Vous êtes seul, vous vous sentez isolé, vous vous sentez fragile ? Vous êtes bienvenue dans une bulle de services et d'intervenantes dynamiques à souhaits.

Pour un café et gâteries, pour se faire des amis ou pour rigoler sur les folies du moment le CCA est un milieu de vie stimulant et nourrissant...

Ouvert tous les jours de la semaine parlez-en à vos amis et venez faire un tour afin de découvrir un organisme de coeur et de sourires.

WIFI gratuit, ordinateur disponible, dépannage et aide alimentaire, journal des membres et plus...

On est jamais seul avec le

CCA

