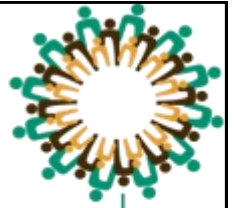


Le tricoté serré



Le bulletin des membres de
La Courtepointe

Juin-Juillet-Août 2021

Année 13 — Numéro 4

Dans ce numéro

Vacances d'été

2

Le Marchand de Lunettes

+ Activités physiques +

Tirage paniers

3

Assemblée générale

annuelle

4

La Courtepointe à la

maison

5

Anniversaires

6

Groupe d'achats

7

Coloriage

12

Calendrier

9, 10 & 11

Partenaires et
collaborateurs

12



**L'équipe de La Courtepointe
vous souhaite un bel été.**



Le tricoté serré
Édition
Juin-Juillet-Août 2021

Conception et mise en page :
Stephanie Jones & Lisandre Dore-Mineau

Correction:
Suzanne Dore



Lunettes accessibles à tous



Le Marchand de Lunettes

Lunetterie communautaire

Le service du Marchand de Lunettes sera sur place, à La Courtepointe, les jeudis, de 9 h à 12 h. Apportez votre prescription.

Vous devez téléphoner au 581 983-3883 et **prendre un rendez-vous**.

Venez le rencontrer pour des lunettes abordables et garanties.

Choix de montures.

*Prescription obligatoire

Changements sans préavis

Pour voir plus clair sans se ruiner

Activités physiques à La Courtepointe

Malheureusement, compte tenu du contexte actuel, les cours d'activités physiques n'auront pas lieu cet automne.

Nous vous tiendrons informés pour la session d'hiver.

Merci de votre compréhension!



Tirage de paniers d'aide alimentaire

Pour faciliter la gestion des denrées supplémentaires, nous procéderons à un tirage parmi nos membres. Ce tirage permettra de recevoir un panier rempli de denrées.

Voici quelques détails :

- Le tirage est fait le lundi en début de mois et les gagnants sont appelés la journée même.
- Les gagnants doivent récupérer les sacs (offerts par La Courtepointe) sur rendez-vous seulement.



A.G.A. 2021



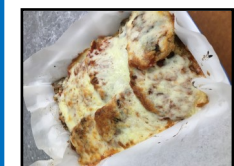
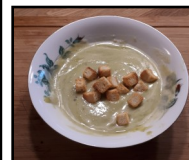
La Courtepointe
Depuis 1997

**La Courtepointe vous invite à son
assemblée générale annuelle qui se
tiendra le mercredi 23 juin 2021 à 17h30.
Cette rencontre se déroulera sur *Zoom*.
Inscription obligatoire avant le 10 juin
2021 par téléphone au 418-657-3836 ou
par courriel au info@lacourtepointe.net
Bienvenue à tous!**



La Courtepointe à la maison

Afin d'offrir une alternative aux participants des cuisines collectives, nous avons pensé donner des boîtes-repas comprenant tous les ingrédients portionnés pour faire deux ou trois recettes. Au mois de mai, ils ont cuisiné un velouté de céleri, des côtelettes de porc *Parmigiana* et des muffins à saveur de tartelettes au beurre. Cette formule sera conservée jusqu'à ce que l'équipe de travail juge que les cuisines collectives peuvent recommencer en toute sécurité.



VELOUTÉ DE CÉLERI

PRÉPARATION : 10 MINUTES CUISSON : 30 MINUTES PORTIONS : 4

Ingrédients :

- 500g de céleri
- 1 oignon
- 20g de beurre
- 400ml de bouillon
- 250ml crème
- 1 pincée de curry
- 1 brin de coriandre
- Sel et poivre au goût

Préparation :

- 1- Éplucher et couper le céleri en petits morceaux.
- 2- Éplucher, laver et hacher l'oignon.
- 3- Faire fondre le beurre dans une casserole, y déposer l'oignon, cuire 2 à 3 minutes à feu doux.
- 4- Ajouter le céleri et le curry. Remuer 1 minute. Verser le bouillon.
- 5- Couvrir, porter à ébullition et cuire 25 minutes à feu doux. Au terme de la cuisson, mixer finement et incorporer la crème.



Joyeux anniversaires !

Juin Juillet

07 Walter Wetgang

24 Renaud Blais

21 Valérie Dubé

28 Marcel-Éloi Verrault

07 Marie-Joël B. Savard

09 Stéphanie Ross

15 Claude Carrier

17 Guylaine Gravel

20 Lise Duchesneau

22 Nathan Poliquin

23 Michelle Landry



Août

04 Stephanie Jones

07 Marie-France Simard

12 Solange Voyer

15 Louise Bonnette

24 Louise Tremblay

30 Réjean Bernier



Le Groupe d'achats 2.0

*** Prenez note que le groupe d'achats fera relâche aux mois de juillet et août.***

Le prochain groupe d'achats aura lieu le **lundi le 7 juin 2021**.

Compte tenu des circonstances, vous devez remplir les bons de commande que vous recevrez, par courriel, le lundi vers l'heure du dîner. Vous devez me retourner, par courriel, vos bons de commande complétés avant le **mardi matin 8 h**.

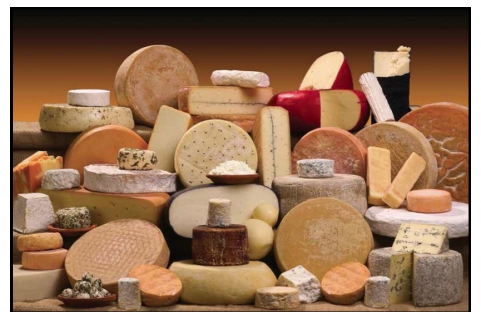
Vous devrez remplir le formulaire avec les aliments que vous voulez acheter. Comme il ne sera pas possible de nous rencontrer en personne et que le but principal du groupe d'achats est l'économie et l'entraide, il sera pertinent d'indiquer dans la grille le nombre minimal et le nombre maximal d'items que vous voulez commander.

Par exemple, dans la colonne « quantité », vous pouvez inscrire (1-5) si vous désirez acheter un minimum de 1 concombre et que vous êtes prêts à acheter un maximum de 5 concombres pour contribuer au pouvoir d'achat.

Pour venir chercher votre commande, vous devez me contacter et prendre un **rendez-vous**, car nous devons placer celle-ci à l'extérieur de nos locaux avant votre arrivée. Les mesures sanitaires actuelles nous obligent à diminuer la manipulation d'argent comptant. Nous demandons que **votre facture** soit **payée** au plus tard le **mercredi avant 8 h le matin** par virement bancaire ou par virement *Interac* seulement. En cas de remboursement, celui-ci sera fait en argent comptant et il sera déposé dans une enveloppe avec votre commande.

Vos **commandes** seront **disponibles** le **jeudi 10 juin** de 15 h à 18 h.

Si vous avez des questions, communiquez avec Stephanie au 418 657-3836.



Coloriez-moi!





Juin 2021

dim.	lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.
		1	2	3 9 h - 12 h Marchand de Lunettes	4	5
6	7 Groupe d'achats (commande) 	8	9	10 Groupe d'achats (réception) 	11	12
13	14	15	16	17 9 h - 12 h Marchand de Lunettes	18	19
20	21	22	23 17 h 30 à 19 h A.G.A.	24 	25	26
27	28	29	30			

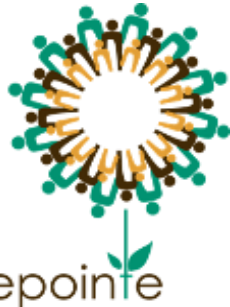
Juillet 2021

dim.	lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.
EN VACANCES !				1 	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



Août 2021

dim.	lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.
1	2	3	4	5	6	7
8	9 Ouverture de La Courtepointe	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



La Courtepointe

La Courtepointe vise à briser l'isolement des personnes, à promouvoir l'intégration et l'engagement social ainsi qu'à développer des façons créatives de s'assurer de la pleine dignité des personnes.

Pour nous joindre :

3180, avenue d'Amours
Québec (Québec)
G1X 1L9

Téléphone : 418 657-3836

Télécopieur : 418 657-3895

Courriel : info@lacourtepointe.net

Site Internet : www.lacourtepointe.net

Nos heures d'ouverture :

Lundi, mercredi et jeudi: 8 h 30 à 12 h et 13 h à 16 h 30

Mardi: 8 h 30 à 12 h

NOS ACTIVITÉS SONT RENDUES POSSIBLES GRÂCE AU SOUTIEN DE :

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Capitale-Nationale
Québec 


VILLE DE
QUÉBEC
Arrondissement de
Sainte-Foy-Sillery-Cap-Rouge


Centraide
Québec et
Chaudière-Appalaches

 **mission
inclusion**

Joëlle Boutin
Députée de Jean Talon


COALITION AVENIR QUÉBEC