Avril-Mai 2021 Année 13 — Numéro 3

Dans ce numéro

2 Fermeture

3 Comptoir d'impôts + Le Marchand de lunettes

4 Au fil des semaines

5 La Courtepointe se réinvente

6 Chroniques culinaires+ Tirage de paniers + Capsules vidéo

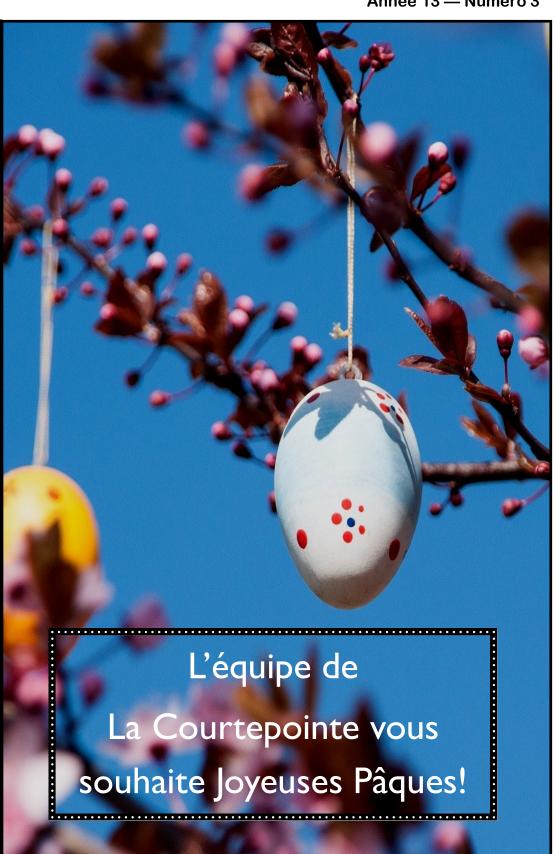
7 Le Groupe d'achats

8 Anniversaires

9 Coloriez-moi!

10-11 Calendrier

12 Partenaires et collaborateurs





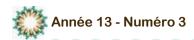
Merci de prendre note que nous serons absents du bureau les dates suivantes:

- -le mercredi 31 mars 2021
- -le jeudi I avril 2021 (congé du Vendredi Saint)
- -le lundi 5 avril 2021 (congé du Lundi de Pâques)
- -le lundi 24 mai 2021 (congé de la fête des Patriotes)



Le tricoté serré Édition Avril-Mai 2021 <u>Conception et mise en page :</u> Stephanie Jones & Lisandre Dore-Mineau

Correction: Suzanne Dore



<u>Le service d'aide en impôt</u> <u>du presbytère Sainte-Geneviève</u>

Le service sera offert sur rendez-vous seulement pour venir déposer vos documents.

Pour un rendez-vous composez le <u>418 651-4329</u> à % partir du 22 février 2021.





Gratuit!

Pour personne à faible revenu.

Lunettes accessibles à tous





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.

Pour voir plus clair sans se ruiner

Au fil des semaines... Rétrospective!!!



<u>Distribution de surprise de</u> <u>la Saint-Valentin 2021</u>

Le jeudi II février dernier, notre distribution de surprise de Saint-Valentin

avait lieu pour nos membres. Une quinzaine de personnes sont venues réclamer leur surprise sucrée.

Les gagnantes des prix de participation sont Fernande L. et Verra S.

Félicitations!

Le temps des sucres

Afin de souligner le temps des sucres, La Courtepointe à fait tirer deux paniers-repas pour deux provenant de l'Érablière du Cap de Saint-Nicolas. Les deux membres chanceux sont Richard D. et Claude R. Bon appétit! Merci de votre intérêt.







La Courtepointe se réinvente

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 février, les participants ont cuisiné dans le confort de leur cuisine, un curry de viande hachée aux petits pois et un clafoutis aux bleuets. Au mois de mars, ils ont cuisinés une soupe au panais et carottes, une baguette de saucisse de canard et un gratin oranges et pamplemousses. Cette formule sera conservée jusqu'à ce que l'équipe de travail juge que les cuisines collectives peuvent recommencer en





















Chroniques culinaires

OYÉ OYÉ!

Le cartable ainsi que les chroniques culinaires sont maintenant disponibles. Ceux qui désirent y avoir accès doivent communiquer avec nous par courriel.



Les thèmes de ces chroniques sont: la viande, le poisson, les légumes, les fruits, le pain et les sauces.

Veuillez prendre note que votre carte de membre doit être valide pour avoir accès à ce service.

Tirage de paniers d'aide alimentaire

Pour faciliter la gestion des denrées supplémentaires, nous procéderons à un tirage parmi nos membres. Ce tirage leur 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.



Capsules vidéo

Avant le temps des fêtes, Lisandre a réalisé six capsules vidéo: « Quoi faire avec les denrées qui se retrouvent dans un sac d'aide alimentaire à La Courtepointe ». Lisandre présente des exemples de ce que l'on peut cuisiner avec la viande, le lait, les œufs, les légumes, les fruits et le pain. Vous pouvez visionner les capsules Vidéo sur le site Internet de La Courtepointe dans

l'onglet vidéos.

Bonne écoute!



Le Groupe d'achats 2.0

Les prochains groupes d'achats auront lieu les lundis 12 avril et 3 mai 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 ingrédients 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 les jeudis 15 avril et 6 mai de 15 h jusqu'à 18 h.

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



Joyeux anniversaires

02 Mario Vézina

06 Karine Thibault

II Nathalie Chaperon

18 François Simard

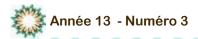
13 Pierre Maltais

20 Pascale Vallée

23 Marie Noël

29 Lise Gagnon





Coloriez-moi!



Avril 2021

dim.	lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.
			31 Fermé	l Fermé	2	3
4 Pâques	5 Fermé	6	7	8	9	10
II	I2 Groupe d'achats (Commande)	13	14	15 15 h 00 Groupe d'achats (Réception)	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	



Mai 2021

dim.	lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.
						-
2	3 Groupe d'achats (Commande)	4	5	6 I4 h 00 Groupe d'achats (Réception)	7	8
9	10	H	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24 Fermé Patriotes	25	26	27	28	29



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

Téléphone: 418 657-3836

f

3180, avenue d'Amours

Québec (Québec)

G1X 1L9

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









Joëlle Boutin
Députée de Jean Talon



