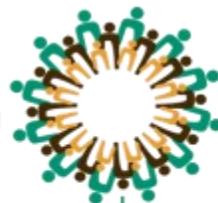


# Le tricoté serré



Le bulletin des membres de  
La Courtepointe

Février-Mars 2021

Année 13 — Numéro 2

## Dans ce numéro

- 2  
Avis de tempête et  
fermeture
- 3  
Comptoir d'impôts +  
Le Marchand de  
lunettes
- 4  
Au fil des semaines +  
Chroniques culinaires
- 5  
Les cuisines collectives  
2.0 + Mangeons  
ensemble
- 6  
Le coin des membres
- 7  
Saint-Valentin
- 8  
Covid-19
- 9  
Tirage de paniers +  
Capsules vidéo +  
Mots d'enfants
- 10  
Visite à La Courtepointe
- 11  
Le Groupe d'achats
- 12  
Anniversaires
- 13  
Coloriez-moi!
- 14-15  
Calendrier
- 16  
Partenaires et  
collaborateurs



***L'équipe de La Courtepointe***

***vous souhaite Joyeuse***

***Saint-Valentin!***

## Avis tempête de neige

Prenez note que cet hiver, lors des tempêtes de neige, si la Commission scolaire des Découvreurs est fermée, l'organisme sera également **fermé**.



Ainsi, si une activité était au programme (journée de cuisine, soirée de groupe d'achats, cours ou toute autre activité), celle-ci sera **ANNULÉE**.

Pour vous en assurer, vous pouvez appeler à La Courtepointe au 418-657-3836. Un message sur le répondeur confirmera si l'organisme est fermé ou non.

Merci de prendre note que nous serons **fermés**

-le jeudi **1 avril 2021** (congé du Vendredi Saint)

-le lundi **5 avril 2021** (congé du Lundi de Pâques)

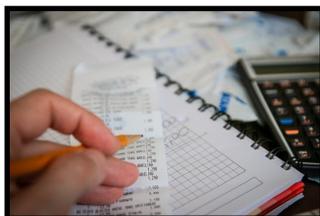
Nous serons de retour mardi le 6 avril 2021





## Comptoir d'impôts

Veillez prendre note que le comptoir d'impôts de cette année aura lieu sur **rendez-vous**, mais les dates et le fonctionnement seront annoncés à la **fin** du mois de **février**. Vous pouvez contacter le **211** pour des informations ou aller à l'adresse: [https://apps.cra-arc.gc.ca/ebci/oecv/external/prot/cli\\_srch\\_01\\_ld.action](https://apps.cra-arc.gc.ca/ebci/oecv/external/prot/cli_srch_01_ld.action)



## Lunettes accessibles à tous



**LE  
MARCHAND  
DE LUNETTES**  
LUNETTERIE COMMUNAUTAIRE

Le service du Marchand de lunettes sera sur place, à La Courtepointe, tous les **jeudis**, de 9 h 00 à 12 h 00. Apportez votre prescription.

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

Venez le rencontrer pour des lunettes abordables et garanties.

Choix de montures.

\*Prescription obligatoire.

**PRENDRE NOTE QUE LE SERVICE EST ANNULÉ JUSQU'À NOUVEL ORDRE. POUR PLUS D'INFORMATIONS, VOUS POUVEZ NOUS CONTACTER AU 418-657-3836!**

*Pour voir plus clair sans se ruiner*

## Au fil des semaines... Rétrospective!!!

### Noël 2020

Mardi le 15 décembre et mercredi le 16 décembre derniers, nous avons offert à une quarantaine de membres de l'organisme des sacs surprises contenant des bonbons, des bas chauds, des foulards, des tuques et des mitaines. Parce qu'on avait envie de vous gâter, nous vous avons cuisiné des petites douceurs de Noël : des poupones, des carré Skor, des boules au caroube et des fondants au chocolat. Nous espérons que vous vous êtes régalés.



### Chroniques culinaires

Avant le temps des fêtes, Lisandre a réalisé un cartable d'une quarantaine de pages sur les bases de l'alimentation.

Lisandre est présentement en train de réaliser des chroniques culinaires sur les thèmes qui se retrouvent dans le cartable : la viande, le poisson, les légumes, les fruits, le pain et les sauces.

Le cartable ainsi que les chroniques culinaires vous seront envoyés par courriel et seront disponibles sur le site Internet de La Courtepointe dans l'onglet vidéos.



Restez à l'affût !

## Les cuisines collectives 2.0

L'équipe de La Courtepointe a pris la décision de faire l'essai d'une nouvelle activité pour les **participants des cuisines collectives**.

En plus d'offrir des sacs de denrées alimentaires aux participants qui le désirent, l'équipe de La Courtepointe souhaite offrir des boîte-repas comprenant tous les ingrédients pour faire une ou deux recettes.

L'équipe de La Courtepointe se chargera d'appeler les participants des cuisines collectives au début du mois de février pour leur demander s'ils désirent participer à cette nouvelle activité. Les participants pourront alors prendre un rendez-vous et venir chercher leur boîte-repas à La Courtepointe.

L'équipe de La Courtepointe contactera ensuite les participants pour savoir comment l'activité s'est déroulée.

Au plaisir de vous voir participer en grand nombre !



## Mangeons ensemble devient Café-rencontre

Lors des derniers mois, nous avons tenu cinq rencontres virtuelles pour l'activité Mangeons ensemble avec une participation moyenne de 3 membres. Afin de rendre plus accessibles ces rencontres virtuelles, nous avons décidé de faire cette activité sous forme de café-rencontre. Les rencontres auront lieu à partir de 14h00 jusqu'à 16h00. Au besoin, si vous êtes intéressés, nous pourrions vous proposer des thèmes à aborder.



Exemple de thèmes: série-télévisée préférée, vacances de rêve et ce qui vous fait le plus rire, etc.

Au plaisir d'apprendre à mieux se connaître!

## LE COIN DES MEMBRES

### Pandémie au sens de ma vie

18 mars 2020. Je rentre chez moi le moral dans les talons. J'ai appris que j'ai perdu mon emploi temporairement dû à la pandémie. Après des mois de recherches et d'entrevues, je me retrouve seul chez moi dans l'incertitude. C'est l'inconnu face à mes obligations. C'est l'inquiétude face à la covid-19. Un virus qui n'épargne personne. Un virus qui ne fait aucune distinction entre riche et pauvre. Qui se fout de quelle race nous sommes. Encore moins, à quel parti politique nous adhérons. Il frappe sans distinction. Il est l'ennemi du peuple, il est mondial.

Comment ferais-je pour fonctionner dans un contexte que je n'ai jamais vécu? Je me suis dit. Comment je subviendrai à mes besoins? Combien de temps cela va durer? À force de m'étourdir de questions, je me suis rendu compte qu'il ne me restait qu'une chose à faire : respirer et accepter ce que je ne peux pas changer, ce que je ne contrôle pas, ou si vous préférez, le lâcher-prise. J'ai compris que prendre conscience de qui l'on est, de prendre le temps comme un allié au lieu de courir après, me permettait de me redécouvrir. D'apprécier mes forces, de les mettre en valeur et d'en faire bénéficier les autres. De prendre soin de moi, de s'aimer comme on dit. Toutes des phrases que je trouvais incompréhensibles ou difficiles à saisir et à mettre en pratique. J'ai compris que lorsqu'on maîtrise son temps, on maîtrise davantage sa vie. J'ai compris aussi que je me négligeais sur bien des aspects de moi-même. Je tente de les corriger. Ce n'est pas parfait, mais chaque pas que je fais en avant, c'est du progrès.

Je suis toujours sans emploi depuis ce temps. Je poursuis mes recherches et en attendant, je m'arrange avec la PCU du gouvernement. J'ai appris à vivre avec le confinement, les couvre-feux, le maudit masque et les autres restrictions. Mais j'ai surtout compris que ce n'est pas le travail qui nous définit. Ce que nous faisons à tous les jours, c'est ce qui nous définit. Créer du bien pour soi et autour de soi est l'essence de ma vie au moment où j'écris ces mots. Je grandis, j'évolue, je m'écoute, je me pardonne, je marche enfin dans le chemin que j'ai si longtemps cherché.

Jean M.

### La créativité de nos membres en temps de pandémie ...



Le feutrage bien amusant qui passionne  
Fernande!





## Distribution de surprises de Saint-Valentin



La Courtepointe  
Depuis 1997

Cette année, faute de vous inviter au Déjeuner pour souligner la fête de l'amour et de l'amitié, nous vous invitons à venir chercher une petite surprise.

Vous avez jusqu'au mardi 9 février 2021 à 13h00 pour vous inscrire. Lors de votre inscription, vous devrez prendre un rendez-vous pour venir chercher votre surprise.

La distribution aura lieu le jeudi 11 février 2021 de 9h00 à 16h00.

Un prix sera tiré au hasard parmi les participants.

Pour plus d'informations, téléphonez  
au 418-657-3836.



# Possibilité de reprise des services selon les zones sanitaires



La Courtepoinie  
Depuis 1997

## ZONE ROUGE

- Ateliers culinaires sur Zoom
- Café-rencontre sur Zoom
- Capsules vidéo
- Groupe d'achats

## ZONE ORANGE

- Ateliers culinaires en présentiel
- Cuisines créatives
- Maintien des activités offertes en zone rouge

## ZONE JAUNE

- Passions et Café
- Maintien des activités offertes en zone rouge et orange

## ZONE VERTE

- Activités sociales et culturelles
- Déjeuner Bon Matin!
- Cours d'activités physiques à moindre coût
- Maintien des activités offertes en zone rouge, orange et jaune en présentiel

Ce tableau n'est pas définitif mais sert de balise pour la reprise des services.



## Tirage de paniers d'aide alimentaire

Pour faciliter la gestion des denrées supplémentaires, nous procéderons à un tirage parmi nos membres. Ce tirage permettra à 4 chanceux/chanceuses de recevoir un panier rempli de denrées.

Voici quelques détails supplémentaires :

- 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 sur 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 faire 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 !**



### Mots d'enfants

« J'ai vu une étoile d'araignée »

« Mes jambes sont essouffées de marcher ». Maxime, 4 ans

« Je me frotte les dents avec ma frotte à dents. » Samuel, 3 ans

« On appelle ça un système de larmes parce que ça fait pleurer quand ça sonne fort. » Éloi, 5 ans

« Mon déjeuner rit dans mon béton. » William, 4 ans

« On mange de crottes Monsieur pour diner. » (Ariane, 3 ans, CPE Des premiers pas)

« Je veux du lait svp, mon squelette a soif. » Garderie Troubilidon

« Est-ce qu'il sait où il va le pinotte d'avion? »



Tiré de [educatout.com](http://educatout.com)

## Visite à La Courtepointe



Bonjour,

Comme partout ailleurs, la Covid-19 nous oblige à prendre certaines précautions afin de protéger tous ceux qui fréquentent La Courtepointe. S'il-vous-plaît, prenez le temps de lire attentivement le protocole que nous avons établi pour le retour aux activités.

Il existe deux types de visites à La Courtepointe : celles à **l'extérieur** et celles à **l'intérieur**. Pour ce qui est des visites à l'extérieur, vous devez prendre un rendez-vous et porter un masque. Par contre, les visites à l'intérieur demandent des mesures plus strictes. D'abord, vous devez prendre un rendez-vous et ensuite, nous vous contacterons 24 heures avant votre visite afin de vous poser quelques questions. Ces questions porteront sur la Covid-19, comme par exemple : faites-vous de la fièvre?, etc. Si vous répondez oui à l'une de ces questions, on vous demandera de ne pas vous présenter à La Courtepointe. Si vous répondez non à toutes ces questions, vous pourrez vous présenter à La Courtepointe pour votre rendez-vous.

Lors de votre visite à l'intérieur de La Courtepointe, vous devrez porter un masque dès votre entrée dans la bâtisse. On vous demandera de rester dans l'espace sécurisé de La Courtepointe et on vous posera les mêmes questions que 24 heures auparavant. Si vous répondez oui à l'une de ces questions, on vous demandera de quitter La Courtepointe. Si vous répondez non à toutes les questions, vous devrez vous désinfecter les mains et mettre un masque. Les masques en tissu sont acceptés, sauf pour les activités en cuisine où l'on exige un masque jetable (fourni par La Courtepointe). Ensuite, lorsque vous aurez quitté la zone sécurisée, nous prendrons votre température. Si vous participez à une activité en cuisine, vous devrez aussi remplir un formulaire d'engagement. Ouf! J'avoue que c'est un peu plus compliqué qu'avant, mais c'est pour la santé de tous. 😊



Au plaisir de vous revoir!

Brigitte



# Le Groupe d'achats 2.0

Les prochains groupes d'achats auront lieu les lundis 1<sup>er</sup> février et 1<sup>er</sup> mars 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 8h00.

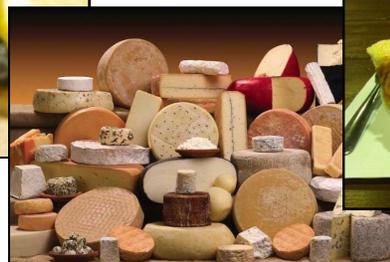
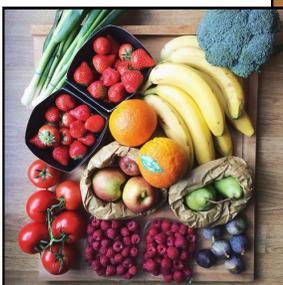
Vous devrez remplir le formulaire avec les ingrédients que vous voulez acheter. Comme il ne sera pas possible de nous rencontrer en personne et que le but principal du groupe d'achats est l'économie et l'entraide, il sera pertinent d'indiquer dans la grille le nombre minimal et le nombre maximal d'items 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 pour 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 8h00 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 4 février et 4 mars en après-midi et ce, jusqu'à 18h00.

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



# Joyeux anniversaires !

## Février

3 Fernande Lebreux

9 France Antonacci

## Mars

13 Daniel Morin

14 Jean Marceau

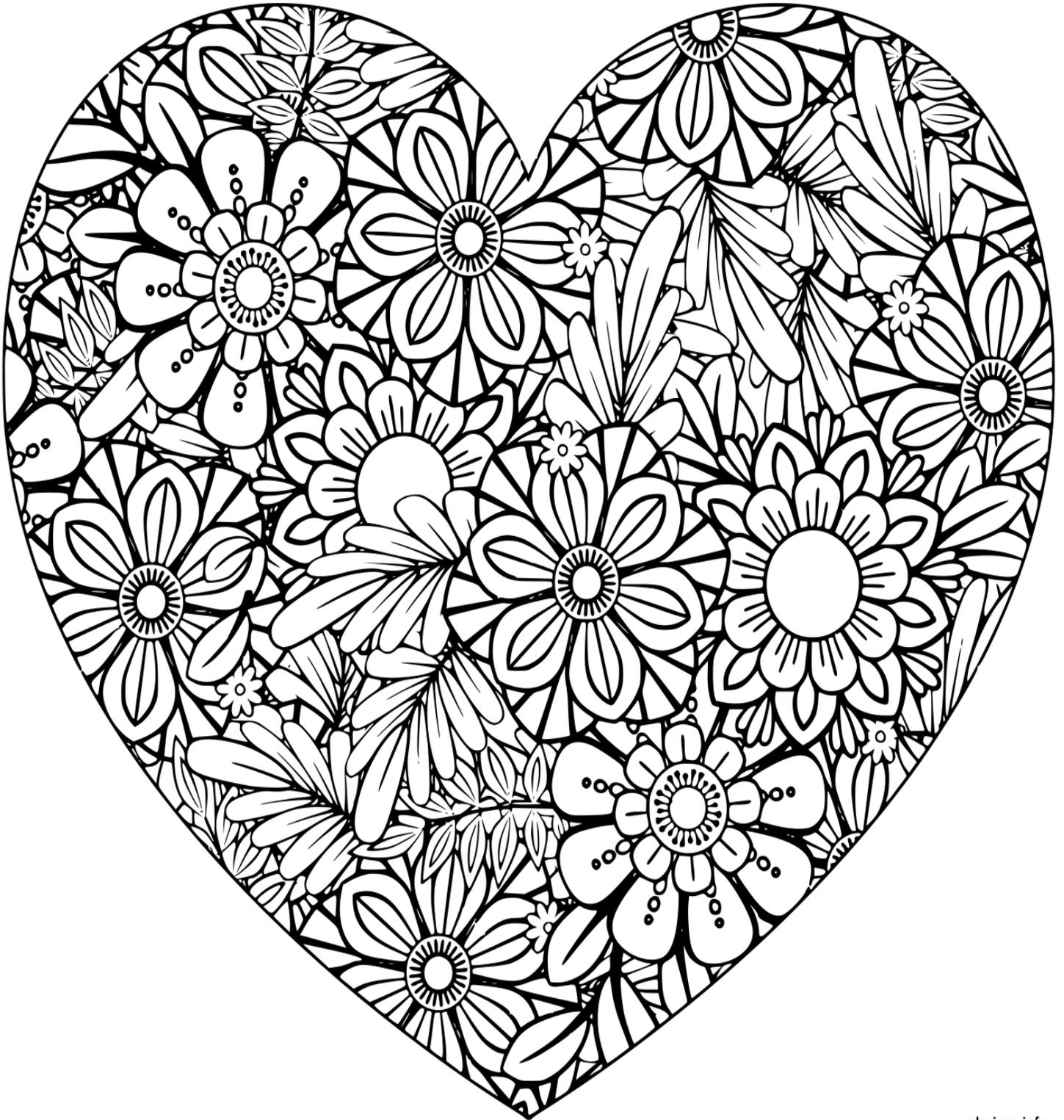
21 Ginette Bourgoïn

25 Angèle Bélanger





# Coloriez-moi!



# Février 2021

dim.	lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.
	1 Groupe d'achats  	2	3	4 14 h 00 Groupe d'achats  	5	6
7	8	9	10 14h00 Café-rencontre  	11 Distribution surprise Saint-Valentin  	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24 14h00 Café-rencontre  	25	26	27
28						



# Mars 2021

dim.	lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.
	1 Groupe d'achats  	2	3	4 14 h 00 Groupe d'achats  	5	6
7	8	9	10 14h00 Café-rencontre  	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24 14h00 Café-rencontre  	25	26	27
28	29	30	31			



La Courtepointe  
Depuis 1997

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](mailto:info@lacourtepointe.net)

Site Internet : [www.lacourtepointe.net](http://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 h30 à 12h

### 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**