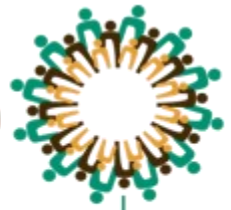


Le tricoté serré



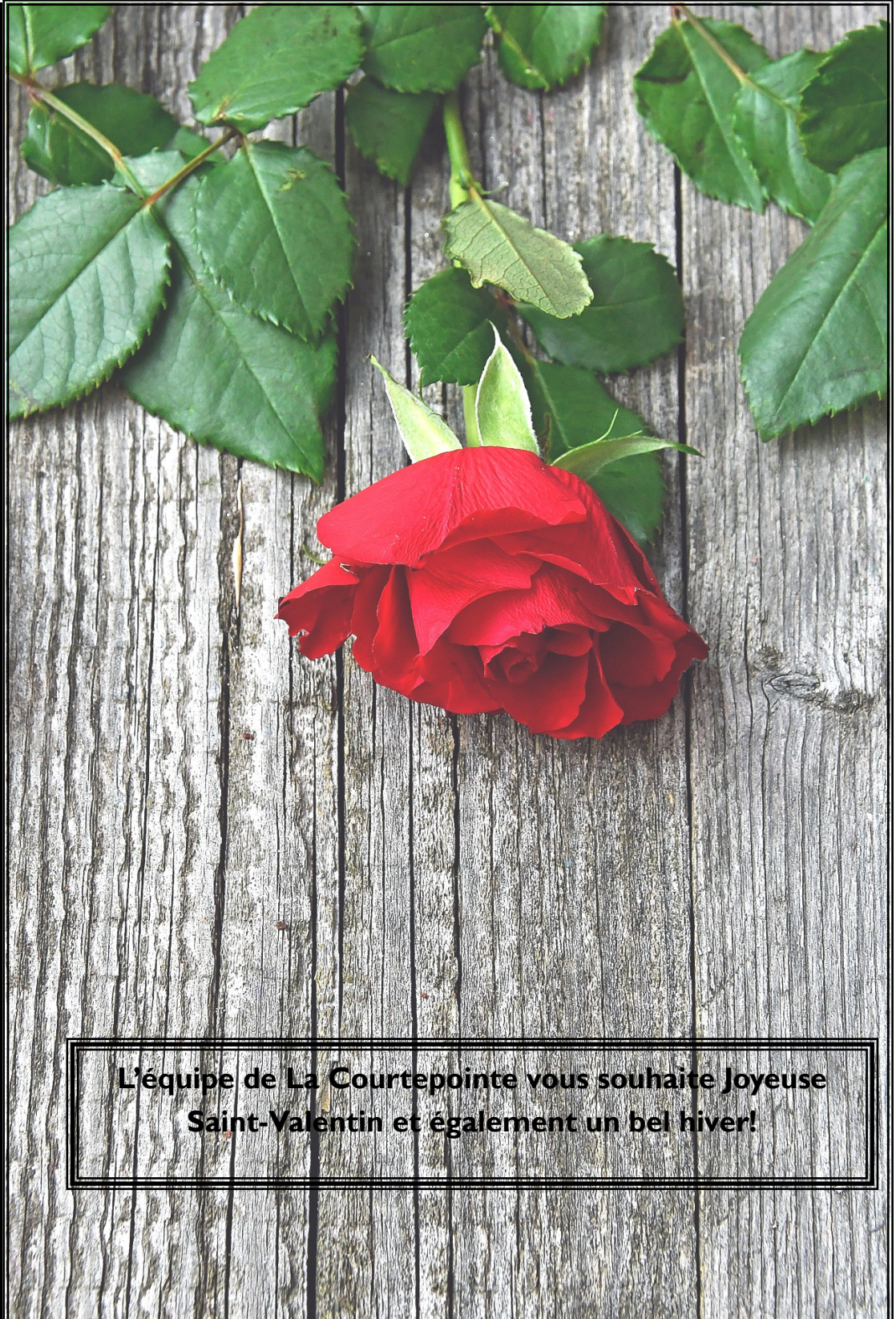
Le bulletin des membres de
La Courtepointe

Février-Mars-Avril 2019

Année 11 — Numéro 2

Dans ce numéro

- 2
Avis de tempête et
fermeture
- 3
Mot de Brigitte et
Pascale + Le marchand
de lunettes
- 4
Au fil des semaines
- 5
Déjeuner Bon Matin!
- 6
Cabane à sucre
- 7
Guichet ouvert
- 8
Clinique d'impôt
- 9
Les aliments secs
- 10
Déjeuner de Saint-
Valentin
- 11
Le Groupe d'achats
- 12
Anniversaires
- 13-14-15
Calendrier
- 16
Partenaires et
collaborateurs



**L'équipe de La Courtepointe vous souhaite Joyeuse
Saint-Valentin et également un bel hiver!**

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 (planification d'une cuisine, journée de cuisine, soirée de groupe d'achats, cours ou toutes autres activités), celle-ci sera ANNULÉE.

Pour vous en assurer, vous pouvez appeler à La Courtepointe.

Un message sur le répondeur confirmera si l'organisme est fermé ou pas.



Merci de prendre note que nous serons **fermés**
-le jeudi **18 avril 2019** (congé du Vendredi Saint)

-le lundi **22 avril 2019** (congé de Pâques)

Nous serons de retour le mardi 23 avril 2019





Mot de Brigitte

**Bonjour à tous,
Je m'appelle Brigitte
et je serai avec vous à
la réception durant
l'année à venir.**

**J'ai hâte de vous
rencontrer!**

Brigitte Côté

Mot de Pascale

Bonjour tout le monde,

Je m'appelle Pascale et je suis étudiante en Techniques de travail social au Cégep de Lévis-Lauzon. Je suis présentement en stage dans le cadre de cette formation. Il me fera donc plaisir d'être parmi vous le jeudi de chaque semaine jusqu'au mois d'avril. J'ai très hâte de tous vous rencontrer et de participer aux activités avec vous.

À bientôt !

Pascale

**CEGEP^{LM}
LEVIS
LAUZON**

Sur rendez-vous!

Lunettes accessibles à tous

**LE
MARCHAND
DE LUNETTES**
LUNETTERIE COMMUNAUTAIRE

Le service du Marchand de lunettes sera sur place, à La Courtepointe, tous les mercredis, de 9 h 00 à 12 h 30. 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.

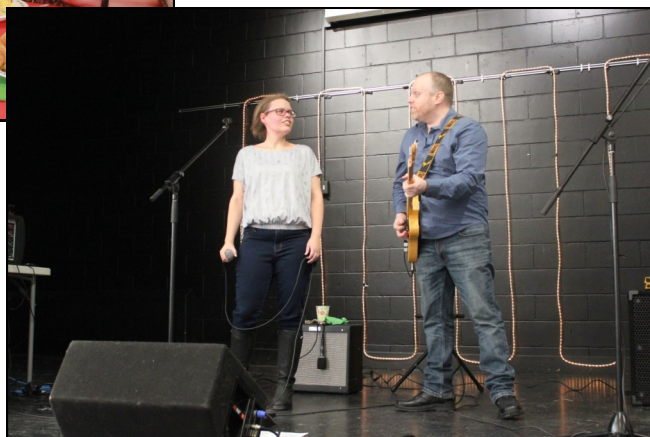
Pour voir plus clair sans se ruiner

Au fil des semaines... Rétrospective!!!

Fête de Noël

Cette année, 47 adultes et 8 enfants ont participé à la fête de Noël de La Courtepointe. Le brunch de Noël comprenait des fèves au lard, des œufs, du bacon, des saucisses et des petits gâteaux faits par les bénévoles du comité d'activités sociales. Merci aussi à nos musiciens de nous avoir fait danser!

Un énorme merci à nos bénévoles qui ont travaillé fort pour que cette fête soit un succès.



Déjeuner *Bon Matin!*

La Courtepointe

Entre 9h00 et 11h00 (dernier service à 11h00)

Repas ~~1,00\$~~



Breuvage ~~0,50\$~~



Dates des déjeuners:

- 15 janvier
- 29 janvier
- 12 février
- 26 février
- 05 mars
- 26 mars
- 09 avril
- 23 avril
- 14 mai
- 28 mai
- 18 juin

Maintenant les repas et
les breuvages sont
gratuits grâce à vos
généreux dons!!

Les premiers déjeuners
populaires et communautaires
offerts dans
l'arrondissement !
Depuis septembre 2017 !

Bienvenue à tous!



La Courtepointe

3180, avenue d'Amours

Québec (Qc)

G1X 1L9

Téléphone : 418-657-3836

Courriel: info@lacourtepointe.ca

Site web: www.lacourtepointe.ca

UN RÉSEAU D'ENTRAIDE ET DE SOLIDARITÉ DEPUIS 20 ANS DÉJÀ!

Cabane à sucre

Le vendredi 5 avril 2019
En autobus à partir de La Courtepointe
De 11h00 à 15h00 (dîner à 12h00)

Membre : 9,00\$
Enfants 6 à 12 ans : 6,00\$ / Enfants 5 ans et moins : Gratuit
Invité : 15,00\$

Érablière Chemin du Roy :
Repas copieux de cabane à sucre (à volonté)
Animation avec musicien traditionnel
Tire sur la neige
Balade en traîneau tiré par deux chevaux

Pour s'inscrire :
Venir payer à La Courtepointe avant le 28 mars 2019 prochain.
Aucun remboursement si annulation après le 28 mars 2019.

** Les enfants doivent être sous la supervision de l'adulte qui les accompagne **



Guichet ouvert

Encore une fois cette année, La Courtepointe participe au programme Guichet ouvert afin de bénéficier de billets de spectacle gratuits tout au long de l'année. Prenez note que La Courtepointe a modifié la procédure pour obtenir des billets. Veuillez lire attentivement les règlements et la procédure ci-dessous et bons spectacles !!!

Règlements du programme Guichet ouvert

- Être membre de La Courtepointe
- **Vous devez vous inscrire au tirage au sort dans la période prescrite pour chaque spectacle par téléphone ou en personne. Si votre nom est tiré au sort, vous avez 3 jours pour vous présenter à La Courtepointe pour venir signer votre billet.**
- Vous pouvez voir deux spectacles par membre par année (l'année se passe du 1er septembre au 31 août)
- Un billet par personne par spectacle
- Les signatures de billet se feront uniquement en vous présentant à La Courtepointe
- Feuille d'engagement à signer
- Arrivée obligatoire au spectacle 30 minutes avant la représentation
- Aucune inscription téléphonique, ni courriel
- En cas de force majeure (maladie, travail), une absence motivée et tolérée pourra être acceptée dans un délai de 24 heures avant la tenue du spectacle.



Attention spectacle à confirmer !

Fais-toi une belle vie

Théâtre

21 avril 2019 à 20 h 00

Salle Albert Rousseau

**Seulement
3 billets !!!**

CLINIQUE D'IMPÔT

Quand?	Lundi de 13h00 à 16h00 Mardi de 13h00 à 16h00
Dates?	Du 25 février 2019 au 2 avril 2019 (inclusivement)
Où?	Salle Sainte-Geneviève Ancien presbytère de l'église 3180, avenue d'Amours

Gratuit. Sans rendez-vous.
Seulement pour personnes sous le seuil de faible revenu.



**Pour plus d'informations,
contactez la Paroisse
Ste-Geneviève au :**

418-653-9575

**(Laissez un message sur le
répondeur)**



Groupe d'achats de La Courtepointe

Les ingrédients secs



La Courtepointe, en partenariat avec le Chantier se nourrir de Québec, vous offre la possibilité d'acheter des ingrédients secs essentiels en cuisine. Ces ingrédients de première qualité vous seront offerts à prix plus que compétitif. Par le fait même, vous vous joindrez au mouvement Zéro Déchet, car la réutilisation de vos propres contenants sera grandement valorisée. Ce simple geste vous permettra de ne plus avoir à jeter ou recycler des tonnes de carton et contenants de plastique alimentaire commerciaux.

Vous pourrez acheter ces ingrédients en quantités préétablies, c'est à dire de 16 oz et 32oz. Nous vous invitons à apporter vos pots de verre, d'acier inoxydable ou de plastique* pour rapporter et conserver vos achats à la maison. Vos contenants doivent être propres et sans odeur. La responsable peut refuser vos plats si elle juge ceux-ci non conformes. De plus, nous aurons également des plats de plastique neufs, mais ceux-ci coûteront 0.50\$ et 1.00\$, car nous vous encourageons fortement à apporter les vôtres.

Afin d'effectuer une commande, vous devez nous emporter vos contenants et le paiement. Votre commande sera prête en deux jours ouvrables.

Prenez note que si vous faite une commande lors de la semaine du groupe d'achats, il est possible que vous receviez votre commande d'ingrédients secs la semaine qui suit.

*Les pots de plastique qui ne sont pas acceptés sont les plats d'emballage alimentaire commercial (pot de yogourt, margarine, beurre d'arachide, etc.), car ceux-ci ne sont pas faits pour conserver des aliments secs et neufs.

Déjeuner *Bon Matin* *spécial Saint –Valentin!*



La Courtepointe

Repas & breuvage gratuit!

Mardi le 12 février 2019

Entre 9h00 et 12h00

(dernier service à 12h00)



**Bienvenue
à tous!**



La Courtepointe

3180, avenue d'Amours

Québec (Qc)

G1X 1L9

Téléphone : 418-657-3836

Courriel: info@lacourtepointe.ca

Site web: www.lacourtepointe.ca

UN RÉSEAU D'ENTRAIDE ET DE SOLIDARITÉ DEPUIS 20 ANS DÉJÀ!



Le Groupe d'achats

Les prochains groupes d'achats auront lieu les lundis

4 février, 11 mars et 1 avril 2019

De bonnes denrées fraîches et à bons prix, quelle occasion!

Les divisions des achats se feront les jeudis

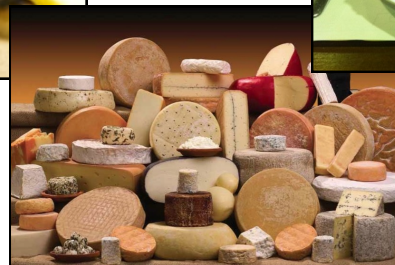
7 février, 14 mars et 4 avril 2019 à partir de 10 h 00.

Vos denrées seront disponibles à partir de 13 h 00 et ce jusqu'à 18 h 00.

Venez faire vos achats en groupe, l'expérience vous charmera!

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

**N. B. Il est important d'apporter le paiement total en argent lors
de la soirée de commande, le lundi soir, merci!**



Joyeux anniversaires !

Février

2 Monique Blouin
3 Guylaine Girard
11 Marthe Leclrec
18 Pauline Cossette
24 Lauraine Bossé
24 Renée Bouchard

Mars

4 Olive Quenum
5 Ghislaine Lepage
12 Aline Pelletier
13 Daniel Morin
14 Gabriel Sarasin
20 Paule Drolet
21 Ginette Bourgoin
25 Angèle Bélanger
26 Alexandra Gaudet

Avril

2 Mario Vézina
8 Simon Brière
9 Louise De Carufel
11 Nathalie Chaperon
13 Mladen Samardzija
15 Leila Dahan
18 François Simard










Février 2019

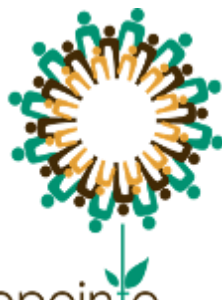
dim.	lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.
					1	2
3	4 9 h 30 Santé et mise en forme* 18 h 45 Groupe d'achats 	5	6 9 h 00 Marchand de Lunettes 10 h 00 Marche Rythmée*	7 10 h 00 Groupe d'achats 13 h 30 Qi gong* 	8	9
10	11 9 h 30 Santé et mise en forme*	12 9 h 00 Déjeuner Bon Matin! Spécial St-Valentin  	13 9 h 00 Marchand de Lunettes 10 h 00 Marche Rythmée* 19 h 00 Conférence cuisine végétalienne partie I*	14 9 h 00 Cuisine Groupe I * 13 h 30 Qi gong*	15	16
17	18 9 h 30 Santé et mise en forme* 10 h 00 Planification Cocottes*	19	20 9 h 00 Marchand de Lunettes 10 h 00 Marche Rythmée*	21 9 h 00 Cuisine Cocottes* 13 h 30 Qi gong*	22	23
24	25 9 h 30 Santé et mise en forme* 10 h 30 Soupe de l'amitié 	26 9 h 00 Déjeuner Bon Matin! 	27 9 h 00 Marchand de Lunettes 10 h 00 Marche Rythmée* 9 h 00 Cuisine Groupe 2*	28 13 h 30 Qi gong*	*Inscription obligatoire	

Mars 2019

dim.	lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.
					1	2
3	4 9 h 30 Santé et mise en forme*	5 9 h 00 Déjeuner Bon Matin! 	6 9 h 00 Marchand de Lunettes 10 h 00 Marche Rythmée*	7 9h00 Cuisine Groupe 1* 13 h 30 Qi Gong*	8	9
10	11 9 h 30 Santé et mise en forme* 18 h 45 Groupe d'achats 	12	13 9 h 00 Marchand de Lunettes 10 h 00 Marche Rythmée*	14 10 h 00 Groupe d'achats 13 h 30 Qi gong* 	15	16
17	18 9 h 30 Santé et mise en forme* 10 h 00 Planification Cocottes*	19 9 h 00 Déjeuner Bon Matin! 19 h 00  Conférence cuisine végétalienne partie 2*	20 9 h 00 Marchand de Lunettes 9h00 Cuisine Groupe 2* 10 h 00 Marche Rythmée*	21 9 h 00 Cuisine Cocottes* 13 h 30 Qi Gong*	22	23
24	25 9 h 30 Santé et mise en forme* 10 h 30 Soupe de l'amitié 	26 9h00 Cuisine Groupe 3*	27 9 h 00 Marchand de Lunettes 10 h 00 Marche Rythmée*	28 13 h 30 Qi Gong*	29	30

Avril 2019

dim.	lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.
31	1 9 h 30 Santé et mise en forme* 18 h 45 Groupe d'achats 	2	3 9 h 00 Marchand de Lunettes 10 h 00 Marche Rythmée*	4 10 h 00 Groupe d'achats 13 h 30 Qi Gong* 	5 11h00 Cabane à sucre* 	6
7	8 9 30 Santé et mise en forme* 10 h 00 Planification cocottes*	9 9 h 00 Déjeuner Bon Matin! 	10 9 h 00 Marchand de Lunettes 9h00 Cuisine Groupe 1*	11 9 h 00 Cuisine cocottes*	12	13
14	15	16	17 9 h 00 Marchand de Lunettes 9h00 Cuisine Groupe 1*	18 Fermé	19 Vendredi Saint	20
21	22 Fermé	23 9 h 00 Déjeuner Bon Matin! 	24 9 h 00 Marchand de Lunettes	25	26	27
28	29 10 h 30 Soupe de l'amitié 	30 9h00 Cuisine Groupe 3*				



La société, c'est
moi, toi et nous !

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.ca

Site Internet : www.lacourtepointe.net

Nos heures d'ouverture :

Du lundi au jeudi de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30
(fermé le vendredi)

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