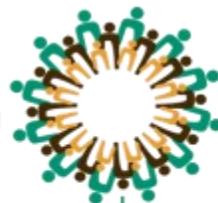


Le tricoté serré



Le bulletin des membres de
La Courtepointe

Novembre-Décembre-Janvier 2021

Année 13 — Numéro 1

Dans ce numéro

Avis

2

Le Marchand de
Lunettes + Mot de
Valérie

3

Au fil des semaines

4

Activités physiques +
Tirage de paniers +
Mangeons ensemble

5

Visite à La Courtepointe

6

Distribution de
surprises de Noël

7

Covid-19

8

Recette

9

Anniversaires

10

Groupe d'achats

11

Réconfort

12

Calendrier

13 & 14 & 15

Partenaires et
collaborateurs

16



**L'équipe de La Courtepointe
vous souhaite de joyeuses fêtes
& une bonne saison hivernale!**



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 pas.



Veillez prendre note que La Courtepointe sera fermée du vendredi le 18 décembre 2020 au dimanche le 3 janvier 2021 inclusivement.



Le tricoté serré
Édition
Novembre-Décembre-Janvier
2021

Conception et mise en page :
Stephanie Jones
Collaborateurs:
Valérie Dubé & Brigitte Côté

Correction:
Brigitte Côté



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 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.



Pour voir plus clair sans se ruiner

Mot de notre directrice

Bonjour chers membres et bénévoles,

Vous avez peut-être pu remarquer mon ventre proéminent depuis quelques mois ? Je suis heureuse de vous annoncer que je serai mère dans les prochains mois. Ainsi, je serai obligée de diminuer mes heures de travail à partir du mois de janvier 2021 jusqu'au mois d'octobre 2021. Je serai de retour à temps plein dès la première semaine de novembre 2021. La pandémie actuelle compliquera quelque peu ma présence à La Courtepointe dans les premiers mois de naissance du petit garçon, mais sachez qu'il me fera plaisir de passer faire un coucou lorsque la situation le permettra. Je confie donc le quotidien de La Courtepointe à une équipe du tonnerre : Stéphanie, Brigitte et Lisandre !



Au plaisir de vous revoir bientôt

Valérie Dubé

Au fil des semaines...

Distribution de bonbons 2020

Le jeudi 29 octobre dernier, avait lieu notre première distribution de bonbons pour nos membres. Une dizaine de personnes, la plupart costumées, sont venues réclamer leur butin. Les personnes gagnantes du tirage sont **France A.** et **François S.** Félicitations!



La Donnerie 2020

Durant le mois d'octobre, La Courtepointe a récolté plus d'une vingtaine de sacs de vêtements d'hiver pour la Donnerie Notre-Dame-de-Foy. L'équipe de travail a pu trier vos dons dans le but de les remettre à des familles dans le besoin. Cet événement est un beau partenariat entre Ressource Espace Familles, l'agente de mobilisation, la Commission scolaire des Découvreurs, le CIUSSS, la Table Famille secteur Ouest et La Courtepointe. De plus, de nombreuses autres personnes ont participé au bon déroulement de cette activité. Merci à tous ceux et celles qui ont participé de près ou de loin à cette activité qui a permis à plus d'une vingtaine de familles de passer l'hiver au chaud.

Activités physiques à La Courtepointe

Malheureusement, compte tenu des risques liés à la Covid-19, les cours d'activités physiques n'auront pas lieu cet 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 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.



Cuisinons ensemble se transforme en Mangeons ensemble



Suite à l'essai du 11 novembre dernier, où 2 intervenants et 6 membres s'étaient donné rendez-vous sur Zoom pour cuisiner et manger ensemble, nous avons décidé de rendre l'expérience plus simple. D'abord, nous vous enverrons une recette que vous cuisinerez juste avant la rencontre virtuelle.

Ensuite, nous pourrons savourer notre repas ensemble tout en discutant. Certains rendez-vous auront lieu le midi et d'autres sur l'heure du souper. Vous pouvez consulter le calendrier pour connaître les dates de rendez-vous. Activité réservée aux membres avec inscription obligatoire au

418-657-3836.



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



Distribution de surprises de Noël

**Cette année, afin de souligner la période des fêtes,
La Courtepointe invite ses membres à s'inscrire à notre
première distribution de surprises de Noël.**

**Vous avez jusqu'au mardi 1er décembre pour vous
inscrire au 418-657-3836.**

**Lors de votre inscription, vous devrez prendre un
rendez-vous pour venir chercher votre surprise.**

**La distribution aura lieu le mardi 15 décembre et
le mercredi 16 décembre.**

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

Mangeons ensemble 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.



Recette proposé par Madame Michelle L.

Soupe courge spaghetti et carottes

Site web: www.petitchef.com



Ingrédients

Nombre de parts: 2

- 1 courge spaghetti cuite
- 4 petites carottes
- 2 pommes de terre
- 2 cubes de bouillon
- 1 cuillère à café de curry
- Sel
- 20 cl de crème liquide

Préparation

- Préalablement, cuisez la courge spaghetti au four jusqu'à ce que les filaments se détachent.
- Épluchez les carottes et la pomme de terre.
Coupez-les en petits dés ou rondelles.
- Dans une cocotte, mettez les morceaux de pommes de terre et de carottes, et les filaments de courge.
- Couvrez d'eau.
Ajoutez le cube de bouillon et le curry.
Salez éventuellement.
- Portez à ébullition.
Laissez cuire jusqu'à ce que les légumes soient bien tendres.
- Mixez au mélangeur.
- Ajoutez la crème liquide.
Remettez quelques minutes sur le feu avant de servir.

Joyeux anniversaires !

Novembre Décembre

02 Josée Poliquin
14 Richard Dussault
23 Yacynthe C. Baribeau

09 Karine Beaulieu
26 Lily De Roy



Janvier

01 Alain De Serres



Le Groupe d'achats 2.0

Le prochain groupe d'achats aura lieu le lundi le 7 décembre 2020.

* Nous faisons relâche en janvier. Donc, de retour en février! *

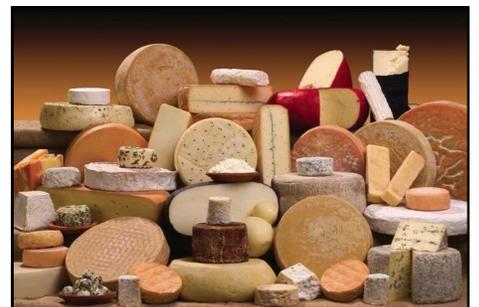
Compte tenu des circonstances, vous devez remplir les bons de commande que vous recevrez, par courriel, le lundi vers l'heure du dîner. Vous devez me retourner, par courriel, vos bons de commande complétés avant le mardi matin 8h00.

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 le jeudi 10 décembre en après-midi et ce jusqu'à 18h00.

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





La Courtepointe
Depuis 1997

Des occasions de réconfort



- Prendre l'air
- Aller marcher sans itinéraire précis
- Faire le ménage des projets qui ont toujours été remis à plus tard
- Ménage du garage, du balcon ou du terrain
- Vendre sur internet les objets qu'on n'utilise plus
- Faire des recettes à congeler et en donner à nos proches
- Faire des rencontres virtuelles avec notre famille et nos amis
- Faire des cadeaux
- Se découvrir un nouveau passe-temps (ex.: casse-tête, tricot, peinture et musique)
- Apprendre une nouvelle langue
- Écouter des films et des séries télé
- Avoir une routine
- Limiter son exposition aux nouvelles
- Chercher des activités culturelles gratuites (ex.: site de la Ville de Québec)
- Souper en "tête-à-tête" virtuel
- Regarder un spectacle virtuel en même temps qu'un(e) ami(e) et en parler par la suite
- Lire une pensée positive à chaque jour
- Finalement, ne pas attendre après les autres pour prendre des initiatives



Merci pour ces suggestions à :
Michelle L.
Emmanuelle C.
Josée P.
& Nathalie C.



Novembre 2020

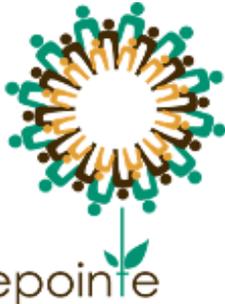
dim.	lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.
1	2 18h45 Groupe d'achats 	3	4	5 18h45 Groupe d'achats 	6	7
8	9	10	11 9h00-12h00 Marchand de Lunettes 17h30-18h30 Mangeons ensemble	12	13	14
15	16	17	18 9h00 –12h00 Marchand de Lunettes	19	20	21
22	23	24	25 9h00-12h00 Marchand de Lunettes	26 12h00-13h00 Mangeons ensemble	26	28
29	30					

Décembre 2020

dim.	lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.
		1	2 9h00-12h00 Marchand de Lunettes 17h30-18h30 Mangeons ensemble	3	4	5
6	7 18h45 Groupe d'achats 	8	9 9h00-12h00 Marchand de Lunettes	10 18h45 Groupe d'achats 	11	12
13	14	15 9h00-16h00 Distribution de surprises	16 9h00-16h00 Distribution de surprises 9h00-12h00 Marchand de Lunettes	17 12h00-13h00 Mangeons ensemble de Noël	18	19
20	21 Fermé	22 Fermé	23 Fermé	24 Fermé	25 	26
27	28 Fermé	29 Fermé	30 Fermé	31 Fermé		

Janvier 2021

dim.	lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.
					1 	2
3	4	5	6 9h00 à 12h00 Marchand de Lunettes	7	8	9
10	11	12	13 9h00 à 12h00 Marchand de Lunettes 17h30-18h30 Mangeons ensemble	14	15	16
17	18	19	20 9h00-12h00 Marchand de Lunettes	21	22	23
24	25	26	27 9h00-12h00 Marchand de Lunettes	28 12h00-13h00 Mangeons ensemble	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