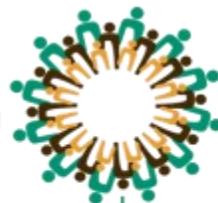


Le tricoté serré



Le bulletin des membres de
La Courtepointe

Novembre-Décembre-Janvier 2022

Année 14 — Numéro 1

Dans ce numéro

Avis
2

Le Marchand de
Lunettes + Activités
physiques
3

Au fil des semaines
4

Tirage de paniers +
Cuisines créatives
5

Passions & Café
6

Sortie au cinéma
7

Déjeuner Bon matin!
8

Rencontres de Noël
9

Anniversaires
10

Groupe d'achats
11

Recette
12

Calendrier
13 & 14 & 15

Partenaires et
collaborateurs
16



L'équipe de travail de
La Courtepointe vous
souhaite de Joyeuses fêtes
et 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
17 décembre 2021 au dimanche
le 2 janvier 2022.**



Lunettes accessibles à tous



Le Marchand de Lunettes

Lunetterie communautaire

Le service du Marchand de Lunettes sera à La Courtepointe, tous les mercredis, de 13 h 30 à 16 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

Activités physiques à La Courtepointe

Nous vous remercions pour votre participation au sondage sur les activités physiques de La Courtepointe. Nous allons contacter les personnes intéressées lors de la confirmation de la tenue des cours pour l'hiver 2022.



Au fil des semaines...



Les Retrouvailles

Mercredi le 1^{er} septembre dernier avait lieu les Retrouvailles. Une trentaine de membres sont venus souper à l'extérieur avec nous. Merci à l'organisme la Baratte pour le bon repas.

La sortie aux pommes

Vendredi le 24 octobre, nous sommes allés cueillir des pommes à La Cidrerie et Verger St-Nicholas. Malgré la pluie une quinzaine de personnes ont participé à l'activité.



Déjeuner Bon matin! Spécial Halloween

Le mardi 26 octobre dernier, avait lieu notre premier Déjeuner Bon matin! en formule pour apporter. Une quinzaine de nos membres ont profité de ce service et ont rapporté un petit déjeuner à la maison. Ils ont également reçu pleins de friandises. Le gagnant du tirage est Eva Alvarado. Félicitations!



La Donnerie 2021

Durant le mois d'octobre, La Courtepointe a récolté plus d'une dizaine de sacs de vêtements d'hiver pour la Donnerie Notre-Dame-de-Foy. L'équipe de travail remercie Émilie, intervenante à l'accueil, pour son implication lors de la Donnerie qui avait lieu jeudi le 21 octobre dernier. Cet événement est un partenariat entre Ressource Espace Familles, notre agente de mobilisation, la Commission scolaire des Découvreurs, le CIUSSS, la Table Famille secteur Ouest et La Courtepointe. Merci à tous ceux et celles qui ont participé de près ou de loin à cette activité qui permettra à plus d'une vingtaine de familles de passer l'hiver au chaud.



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.



Les cuisines créatives

Qu'est-ce qu'une cuisine créative à La Courtepointe en temps de pandémie?

Il s'agit d'un groupe de 4 personnes qui mettent en commun leur temps et leurs compétences pour cuisiner ensemble une recette chacun. Le tout se fait dans le respect des règles d'hygiène et de salubrité **adaptées** à la Covid-19. Lors de ce type de cuisine, l'intervenant trouve les recettes à partir des denrées reçues de Moisson-Québec. Il est également responsable des achats des aliments nécessaires à l'exécution des recettes.



Au plaisir de cuisiner ensemble!

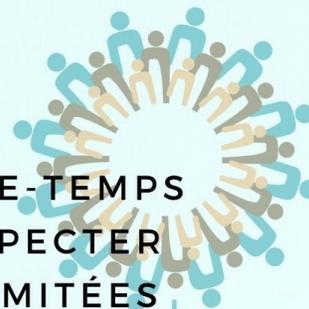
Lisandre, Responsable des cuisines collectives

MERCREDIS
17 NOVEMBRE
&
8 DÉCEMBRE 2021
DE 10H30 À 11H30
AU CENTRE CLAUDE-ALLARD
3200 AV. D'AMOURS
SALLE RC19

PASSION & CAFÉ

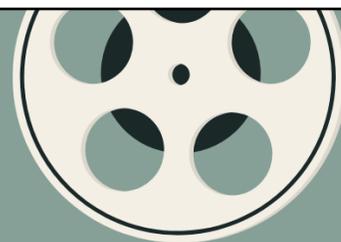
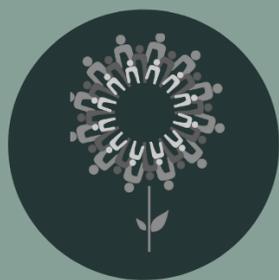


- * APPORTEZ VOS PROPRES PASSE-TEMPS
- * PROTOCOLE SANITAIRE À RESPECTER
- * SUR RÉSERVATION, PLACES LIMITÉES



La Courtepointe

Depuis 1997

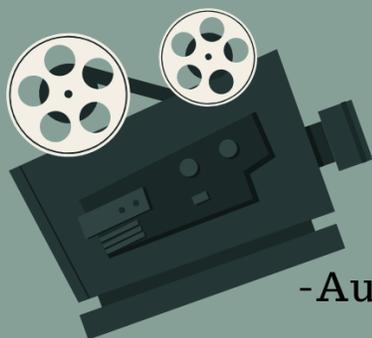


SORTIE AU CINEMA

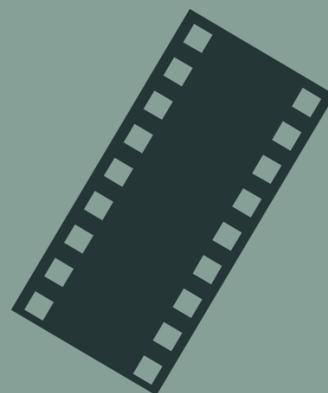


Maria Chapdelaine
de Sébastien Pilote

Mardi le
9 novembre 2021
de 11h00 à 15h15



- Autobus et cinéma payés par l'organisme ;
- Passeport vaccinal exigé ;
- Inscriptions avant le 4 novembre 2021 ;
- Places limitées.



 Pour informations et inscription au 418 657-3836



Déjeuner Bon matin! Au Normandin de Sainte-Foy

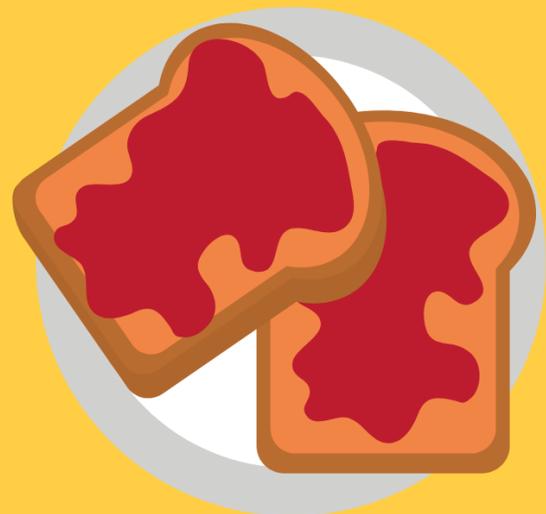
Venez nous rejoindre au Normandin de Sainte-Foy
(2500, chemin Sainte-Foy) le mardi
25 janvier 2022 de 9h à 11h.

Toasts et café payés par l'organisme.

Passeport vaccinal obligatoire.

Places limitées.

Inscription obligatoire au 418 657-3836
avant le 18 janvier 2022.



La Courtepointe
Depuis 1997



Rencontres de Noël

15 et 16 décembre 2021

Afin de souligner le temps des fêtes, en cette période particulière, l'équipe de La Courtepointe vous invite à venir la rencontrer.

Vous serez divisés en petits groupes selon un horaire prédéterminé.

Sur place: surprises, collations, oeuvre collective et cadeaux vous attendent.

Nous vous invitons à réfléchir à un mot qui vous inspire pour la nouvelle année.

Inscription au 418 657-3836 avant le 9 décembre 2021.



Joyeux anniversaires !

Novembre Décembre

02 Josée Poliquin

14 Richard Dussault

23 Yacynthe C. Baribeau

09 Karine Beaulieu

Janvier

01 Alain De Serres

06 Julie Laberge





Le Groupe d'achats 2.0

Les prochains groupe d'achats auront lieu les **lundis 1^{er} novembre et 6 décembre 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 les **mardis matin 8 h**.

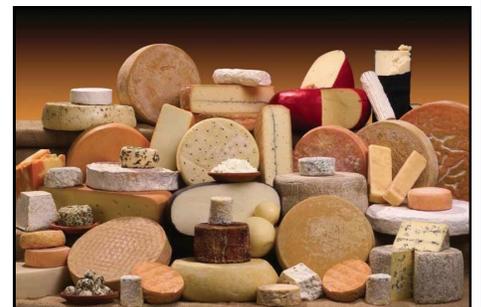
Vous devrez remplir le formulaire avec les aliments que vous voulez acheter. Comme il ne sera pas possible de nous rencontrer en personne et que le but principal du groupe d'achats est l'économie et l'entraide, il sera pertinent d'indiquer dans la grille le nombre minimal et le nombre maximal d'items 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 les **mercredis 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 4 novembre et 9 décembre 2021**
de 15 h jusqu'à 18 h.

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



Recette

Biscuits en pain d'épice

Donne 48 biscuits

Ingrédients

- 2 3/4 tasses de farine tout usage
- 2 c. à thé de bicarbonate de soude
- 2 c. à thé de cannelle moulue
- 1 1/2 c. à thé de gingembre moulu
- 1 1/2 c. à thé de clou de girofle moulu
- 1/2 c. à thé de sel
- 1 tasse de beurre ramolli
- 1 œuf
- 1 tasse de cassonade légèrement tassée
- 1/4 tasse de mélasse



Préparation

1. Tamiser la farine. Ajouter le bicarbonate de soude, la cannelle, le gingembre, le clou de girofle et le sel. Mélanger et réserver.
2. Battre le beurre en crème. Ajouter l'œuf, la cassonade et la mélasse. Mélanger jusqu'à consistance homogène.
3. Ajouter graduellement les ingrédients secs dans la préparation. Bien mélanger. Réfrigérer la pâte à biscuits pendant une heure.
4. Préchauffer le four à 350 °F.
5. À l'aide d'un rouleau à pâte, étendre la pâte sur une surface enfarinée jusqu'à l'obtention d'une épaisseur de six millimètres (1/4 de pouce). Découper les biscuits avec des emporte-pièces et les déposer sur une plaque couverte de papier parchemin.
6. Cuire de 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit ferme. La durée de cuisson varie selon la grosseur des biscuits.
7. Laisser refroidir et décorer à votre goût.



Novembre 2021

| dim. | lun. | mar. | mer. | jeu. | ven. | sam. |
|------|---|------|--|---|------|------|
| | 1 Groupe d'achats (commande) | 2 | 3 13h30-16 h Marchand de Lunettes | 4 Groupe d'achats (cueillette) | 5 | 6 |
| 7 | 8 11h - 15 h15 Sortie au Cinéma | 9 | 10 13h30-16 h Marchand de Lunettes | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 10h30 - 11h30 Passions & Café 13h30-16 h Marchand de Lunettes | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 13h30-16 h Marchand de Lunettes | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | *Changements sans préavis* | | | |

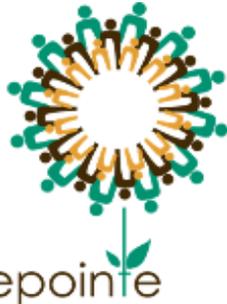
Décembre 2021

| dim. | lun. | mar. | mer. | jeu. | ven. | sam. |
|----------------------------|---------------------------------|-------------|---|--|------|---|
| *Changements sans préavis* | | | 1 13h30 -16 h Marchand de Lunettes | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 Groupe d'achats (commande) | 7 | 8 10h30 - 11h30 Passions & Café 13h30 -16 h Marchand de Lunettes | 9 Groupe d'achats (cueillette) | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 9h - 11h Rencontres de Noël 13h30 -16 h Marchand de Lunettes | 16 9h - 11h Rencontres de Noël | 17 | 18 |
| 19 | 20 Fermé | 21 Fermé | 22 Fermé | 23 Fermé | 24 | 25  |
| 26 | 27 Fermé | 28 Fermé | 29 Fermé | 30 Fermé | 31 | |



Janvier 2022

| dim. | lun. | mar. | mer. | jeu. | ven. | sam. |
|------|------|--|--|------|------|--|
| | | | | | | 1  |
| 2 | 3 | 4 | 5 13h30 -16 h Marchand de Lunettes | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 13h30 -16 h Marchand de Lunettes | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 13h30 -16 h Marchand de Lunettes | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 9h - 11h Déjeuner Bon matin! Au Normandin | 26 13h30 -16 h Marchand de Lunettes | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 | *Changements sans préavis* | | | | |



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 :



**Joëlle Boutin
Députée de
Jean -Talon**



COALITION AVENIR QUÉBEC