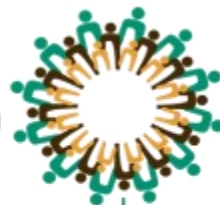


# Le tricoté serré



Le bulletin des membres de  
La Courtepointe

Novembre-Décembre-Janvier 2018

Année 9 — Numéro 4

## Dans ce numéro

Les mots

2

Le marchand de  
lunettes + Halloween

3

Au fil des semaines

4

Conférence culinaire

5

Bientôt à La  
Courtepointe

6

Fête de Noël

7

Guichet Ouvert

8

Guichet Ouvert +  
Attaches à pain

9

Recette

10

Groupe d'achats

11

Anniversaires

12

Calendrier

13 & 14 & 15

Partenaires et  
collaborateurs

16



# LES MOTS



**Nous vous souhaitons  
un bel hiver 2018!**

Valérie, Stéphanie & Pascale

Bonjour à vous!

Mon nom est Pascale Lemay Pouliot et je viens d'être engagée comme intervenante. Je ferai avec vous entre autres les cuisines collectives et créatives ainsi que le recrutement des bénévoles.

J'ai terminé mes études au printemps passé en technique d'intervention en délinquance. Même si j'ai terminé mes études récemment, j'ai œuvré auprès de plusieurs clientèles, comme les personnes âgées, les personnes plus à risque de délinquance ainsi que les personnes en situation de pauvreté.

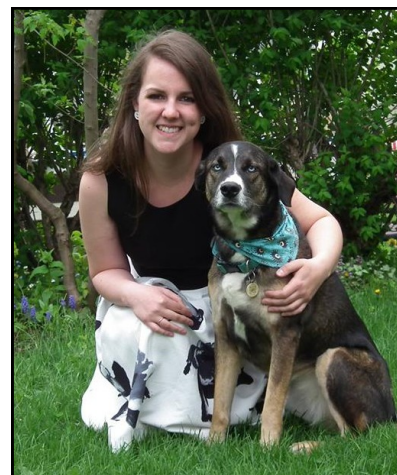
Je suis très contente de faire mon entrée à La Courtepointe!

J'ai hâte d'apprendre à vous connaître!

Vous allez voir, je ne mords pas! ;)

*Pascale Lemay Pouliot*

P.s.: Veuillez prendre note, que de temps à autre Pascale viendra accompagnée de son chien, Leïloo au travail. De plus, cet hiver elle organisera une activité avec celle-ci... À suivre





**Maintenant avec 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 11 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**

## **Souper d'Halloween 2017**

Lundi le 30 octobre dernier avait lieu notre toute première activité pour la fête de l'Halloween! Environ 25 personnes étaient réunis pour manger et danser au son des chansonnières. Nous tenons à remercier l'équipe de bénévoles qui ont participé à la préparation de la soirée. Nous remercions également messieurs Laurence Voyer Lacombe & Raymond Cantin pour l'ambiance qu'ils ont su créer.



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

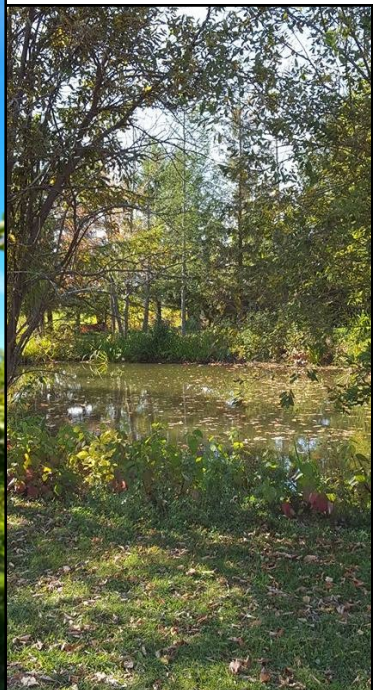
### Atelier culinaire

Le 4 octobre dernier, nous avons eu la visite d'étudiantes en nutrition qui nous ont offert un atelier culinaire. Les recettes présentées étaient l'humus et la salade pois chiches et pommes. Les participants ont pu apprendre plusieurs astuces concernant l'alimentation à moindre coût et les bienfaits des protéines végétales.

Merci encore à nos précieuses bénévoles !

### Sortie aux pommes

Plus d'une vingtaine de personnes ont participé à la cueillette de pommes à la cidrerie St-Antoine à St-Antoine de Tilly. Nous pouvons être fières d'avoir cueilli plus de 200 livres de pommes et surtout d'avoir profité du beau soleil et de sa chaleur.



# CONFÉRENCE SUR L'ALIMENTATION



L'ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE ET  
À MOINDRE COÛT !

-PROTÉINES

-LES SUPERALIMENTS

-IDÉES DE RECETTES

13 NOVEMBRE 2017 À 18H30

ACTIVITÉ GRATUITE

INSCRIPTION OBLIGATOIRE AU

418 657-3836



# Bientôt à La Courtepointe ...

## Novembre

13 novembre 18 h 30

Conférence culinaire avec des étudiantes en nutrition

14 novembre 9 h 00

Déjeuner Bon Matin !

27 novembre 10 h 30

Soupe de l'amitié

30 novembre 9 h 00

Déjeuner Bon Matin !

## Décembre

10 décembre 17 h 30

Fête de Noël

12-13 septembre 10 h 00 à 12 h 00

Inscription aux activités sportives

20 décembre 9 h 00

Déjeuner Bon Matin !

## Janvier

16 janvier 9 h 00

Déjeuner Bon Matin !

29 janvier 10 h 30

Soupe de l'amitié

30 janvier 9 h 00

Déjeuner Bon Matin !



# FÊTE DE NOËL



**Dimanche 10 décembre 2017**

**10 :00**

Centre communautaire Claude Allard  
Gymnase

**Inscription obligatoire**

Gratuit pour les membres  
5 \$ pour les non-membres

# Guichet ouvert

Bonjour,

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
- Premier arrivé, premier servi, à raison de deux spectacles par membre par année (l'année se passe du 1er septembre au 31 août)
- Un billet par personne par spectacle
- Les inscriptions se feront uniquement en vous présentant à La Courtepointe
- Feuille d'engagement à signer
- Arrivée obligatoire au spectacle 39 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.





# Guichet ouvert

## Paris, le spectacle (musique)

Vendredi le 17 novembre à 20 h

Au Palais Montcalm

Réservez avant le 14 novembre.

## Hollywood 3 (musique)

Vendredi le 15 décembre à 19h30

Au Grand Théâtre de Québec

Réservez avant le 12 décembre.

**JANVIER 2018**

**À suivre ...**

## Cueillette d'attaches à pain et de goupilles de cannette

Depuis plusieurs mois, nous recueillons vos attaches à pain et goupilles de cannette afin de les acheminer à la Fondation Clermont Bonnenfant.

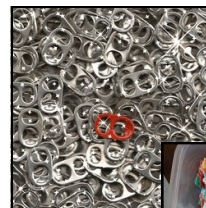
Cette fondation a vu le jour à la suite d'un grave accident de moto qu'a subi monsieur Bonnenfant en 1986. Depuis, monsieur Clermont Bonnenfant s'est promis d'aider les autres. Malgré ses limitations physiques, six jours par semaine, il fait la collecte de languettes de canettes en aluminium et d'attaches à pain en plastique à 75 points de dépôt, en tricycle ou en autobus, dans le but de récupérer l'aluminium et le plastique afin de les vendre, pour ensuite offrir des fauteuils roulants aux personnes handicapées ainsi que de l'aide financière pour les gens dans le besoin.

Le travail de la Fondation en chiffres:

- 1 sac doit peser 33 livres
- 26 sacs sont nécessaires pour l'achat 1 fauteuil roulant régulier
- 86 sacs sont nécessaires pour l'achat 1 fauteuil roulant électrique

Déjà plus de 210 fauteuils ont été offerts aux gens qui en ont besoin.

Merci!



## Pain allégé à la banane

Portions : 10-12 tranches

Temps de préparation : 15 min

Durée totale : 1h 15 min



### Ingrédients

Sucre | 2/3 tasse

Bananes | 3 bananes très mûres

Beurre | ¼ tasse beurre fondu

Farine | 1 2/3 tasse

Œuf | 2 œufs

Sel | ½ c. à thé de sel

Eau | ¼ tasse

Poudre à pâte | ¼ à thé de poudre

### Instructions

1. Préchauffer le four à 350°F (180°C). Tapisser un moule à pain de papier parchemin.
2. Dans un bol, battre le sucre et le beurre jusqu'à ce que le mélange soit crémeux. Incorporer les œufs, l'eau et les bananes pour obtenir une pâte homogène.
3. Incorporer la farine, le bicarbonate de soude, le sel et la poudre à pâte et battre juste assez pour bien mélanger le tout. Racler les bords du bol pour que tous les ingrédients soient tous bien mélangés.
4. Cuire au four pendant environ 1 heure. Le pain est cuit lorsque la croûte est bien dorée, et ferme au toucher. Le temps exact de cuisson peut varier en fonction de la taille du moule et du type de four.
5. Une fois le pain retiré du four, le laisser tiédir dans son moule pendant 10 minutes, puis le démouler et le laisser refroidir complètement sur une grille

Source : <http://qc.allrecipes.ca/recette/2023/pain-all-g---la-banane.aspx>

**Facultatif :** Vous pouvez remplacer le sucre par de la cassonade. De plus, vous pouvez rajouter des pépites de chocolat dans votre recette.



# Le Groupe d'achats

Les prochains groupe d'achats auront lieu les lundis  
le 6 novembre et 4 décembre 2017

Nous prenons relâche en janvier donc de retour en février!

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

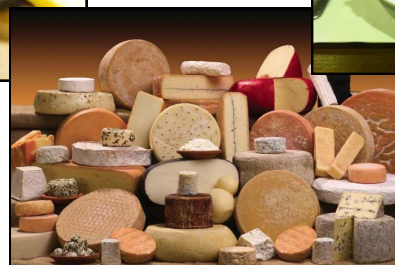
Les divisions des achats se feront les et  
le 9 novembre 2017 et le 7 décembre 2017 à partir de 10h00.

Vos denrées seront disponible à partir de 13 h 00 et ce jusqu'à 18h00.

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

Si vous avez des questions, communiquez avec Stephanie  
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 !

## Novembre

## Décembre

02 Marie-Michelle D.-G.

06 Perla Gonzalez

06 Amal Hassani

11 Thérèse Fournier

14 Richard Dussault

23 Yacinthe Baribeau

23 Yvette Dion-Dumas

06 Lisette Aubé

07 Silvia Mery

09 Lisette Beausoleil

10 Suzanne De Launière

28 Jean-Pierre Roy

## Janvier

03 Louise Roy

19 Marthe Baril

21 Ginette Picard





# Novembre 2017

dim.	lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.
			1 9h à 11h Marchand de lunettes	2	3	4
5	6 18h45 Groupe d'achats	7 9h Cuisine Décadence	8 9h à 11h Marchand de lunettes	9 10h Division groupe d'achats	10	11
12	13	14 9h Déjeuner Bon Matin!	15 9h à 11h Marchand de lunettes  13h Cuisine Al Dente	16	17  Spectacle Paris	18
19	20 10h30 Planif. Cuisine Cocottes	21 10h30 Planif. Cuisine Tiramisu	22 9h à 11h Marchand de lunettes  9h Cuisine Cocottes	23 9h Cuisine Tiramisu	24	25
26	27 10h Soupe de l'amitié	28	29 9h à 11h Marchand de lunettes  9h Cuisine Électrons Libres	30 9h Déjeuner Bon Matin!		

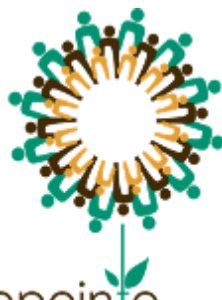
## Décembre 2017

dim.	lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.
					1	2
3	4 18h45 Groupe d'achats	5	6 9h à 11h Marchand de lunettes	7 10h Division Groupe d'achats	8	9
10 Fête de Noël	11	12 10h Inscription aux activités sportives	13 9h à 11h Marchand de lunettes  10h Inscription aux activités sportives	14	15  Spectacle Hollywood 3	16
17	18	19 Cuisine de Noël	20 9h à 11h Marchand de lunettes  9h Déjeuner Bon Matin!	21	22 Fermé	23 Fermé
24 Fermé	25 Fermé	26 Fermé	27 Fermé	28 Fermé	29 Fermé	30 Fermé



# Janvier 2018

dim.	lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.
31 Fermé	1 Fermé	2 Fermé	3 Fermé	4 Fermé	5 Fermé	6 Fermé
7 Fermé	8	9 9h Cuisine Décadence	10 9h à 11h Marchand de lunettes	11	12	13
14	15 10h30 Planif. Cuisine Tiramisu	16 9h Déjeuner Bon Matin!	17 9h à 11h Marchand de lunettes	18 9h Cuisine Tiramisu	19	20
21	22 10h30 Planif. Cuisine cocottes	23 13h Cuisine Al dente	24 9h à 11h Marchand de lunettes	25 9h Cuisine cocottes	26	27
28	29 10h Soupe de l'amitié	30 9h Déjeuner Bon Matin!	31 9h à 11h Marchand de lunettes  9h Cuisine Électrons			



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](mailto:info@lacourtepointe.ca)

Site Internet : [www.lacourtepointe.net](http://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 :**

